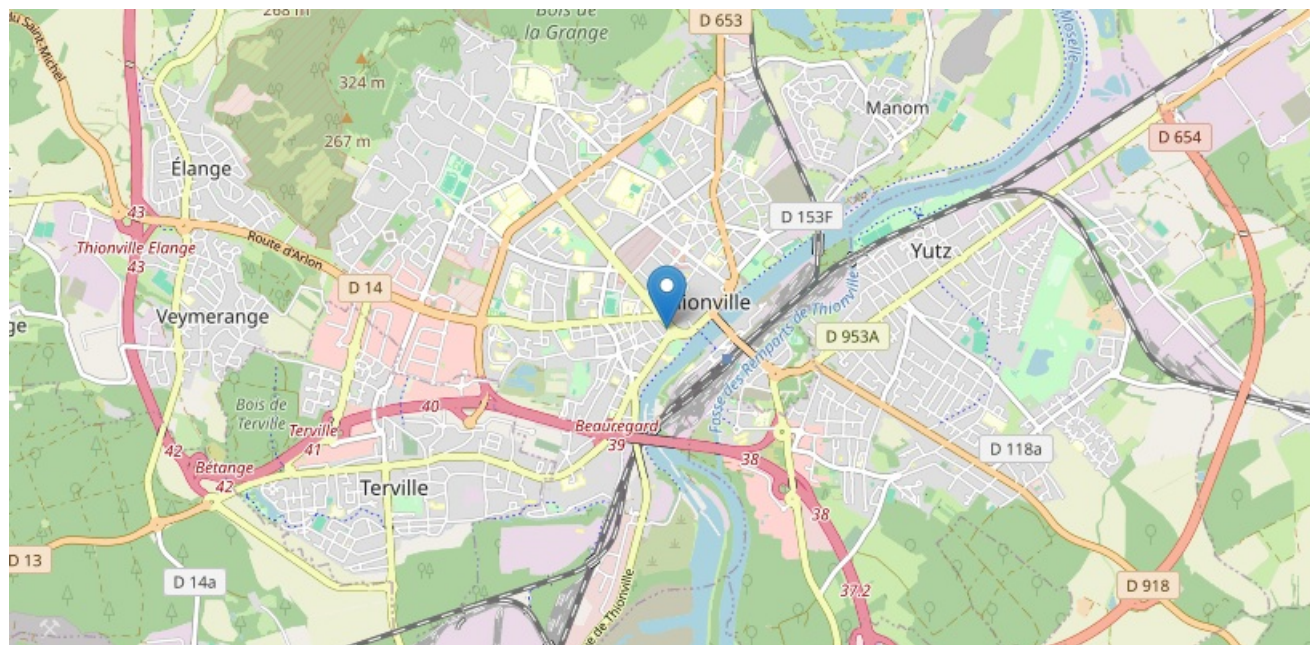


## MARCHÉ NORDIQUE & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Soin de support (INCa)** **Public Cible : Adultes** **Public Cible : Après-cancer** **Public Cible : Proches et aidants**

Activité physique adaptée



### ADRESSE

THONVILLE  
57100 Thionville



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

 : coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

 <https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/renforcement-musculaire/>



### STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur (siège social) Restaurant Les Sommeliers  
23 Place de la République  
57100 Thionville

- Pratiquer en extérieur pour permettre de se tonifier les muscles du corps tout en s'aérant l'esprit (en hiver, parcours de circuit training en intérieur)
- Renforcer les chaînes musculaires et articulaires
- Gagner en force et en endurance pour une amélioration globale du corps

Ces séances sont animées par des professionnels du sport, formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

Les rendez-vous de départs de marche nordique sont sur le secteur de Thionville.

[En savoir + sur l'activité physique adaptée](#)