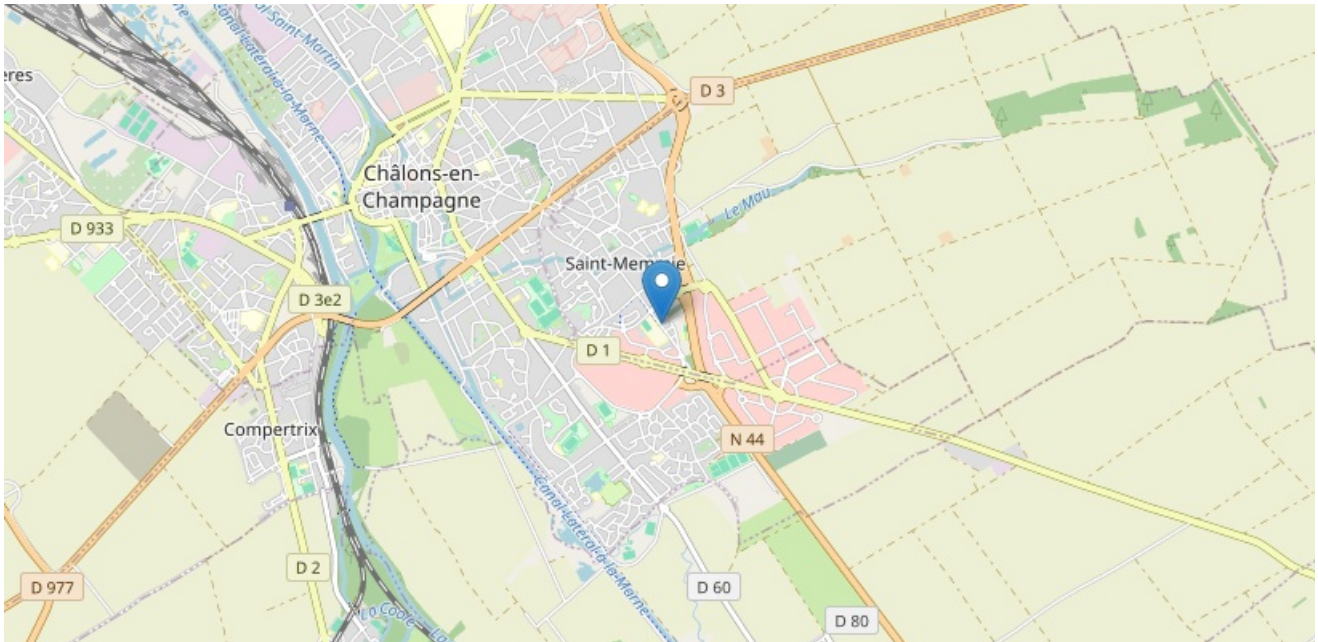


## Activité physique adaptée - Tennis Club de Saint-Memmie

Public Cible : Adultes

Public Cible : Après-cancer

Activité physique adaptée



### ADRESSE

Avenue Jacques Simon  
51470 Saint-Memmie



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 : 03 26 70 56 02

 : 06 08 48 04 66

 <http://tcsm.tennisweb.fr>



### STRUCTURE

#### ACTIONS CROISEES

Complexe Gérard Philippe Bât A - Salle 42 19 Avenue du Général Sarrail  
51000 Châlons-en-Champagne

L'activité physique bonifie la qualité de vie des patients pendant et après les traitements en améliorant leurs performances physiologiques, leur qualité de sommeil, en réduisant le niveau d'anxiété, les syndromes dépressifs et souvent en créant du lien social.

Le tennis présente l'avantage d'être modulable et adaptable à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques. Le tennis, dans une pratique adaptée "tennis santé" ne présente aucun risque spécifique.