

## GYM ACTIV'

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCERS SECOND SEMESTRE 2017

La Ligue contre le cancer, en partenariat avec le Grand Chalon, propose un cycle de 12 séances d'**activités physiques adaptées**, encadré par un professionnel du Groupe Associatif Siel Bleu.

Ce programme intègre deux volets complémentaires abordant les bienfaits de la pratique d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée.

Ces séances collectives sont adaptées aux capacités de chacun (**bilan personnalisé**) et à la fatigue qu'engendrent les traitements. **Un certificat médical d'aptitude est nécessaire.**

Ce programme est soutenu par les oncologues et les associations du territoire (CoraSaône et Toujours Femme).

**Rendez-vous à l'Espace Santé Prévention :**

**Tous les lundis à partir du 18 septembre 2017 de 12h30 à 13h30**

#### **Objectifs :**

- Limiter le risque de récurrence
- Se réapproprier son corps
- Se réadapter à l'effort
- Améliorer la confiance en soi
- Être mieux dans sa tête et dans son corps



**Tarif : 14€ pour le cycle de 14 séances**

**Venez avec une tenue confortable, votre bouteille d'eau et votre bonne humeur ! A très bientôt !**

#### Inscriptions et informations :

Espace Santé Prévention  
1 Place Sainte Marie  
Tél. 03 85 46 14 57

