



## De l'activité physique adaptée à votre traitement !

L'association SIEL BLEU et La Ligue contre le Cancer vous proposent des séances en activités physiques adaptées (APA) pour les personnes traitées ou ayant été traitées pour un cancer **ENTIEREMENT GRATUITES.**



### Pourquoi ?

L'activité physique adaptée pratiquée pendant et après le traitement d'un cancer permet de lutter contre les effets secondaires du traitement : lutte contre la fatigue, contre la diminution de la qualité de vie, contre la prise de poids, contre le stress, contre le déconditionnement. Elle permet aussi de lutter contre l'isolement social.

#### Pour qui ?

- Etre traité ou avoir été traité pour un cancer
- Disposer d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité Physique

#### Où ? Quand ? Comment ?

- Salle polyvalente de Moulins Engilbert
- **Tous les Jedis de 17h30 à 18h30 à partir du 1<sup>er</sup> Septembre**
- 1h d'activité physique adaptée comprenant un échauffement, un corps de séance permettant un travail complet de la force, endurance, souplesse, équilibre, ainsi qu'un temps de retour au calme.

*Si vous êtes intéressé ou connaissez quelqu'un qui le serait contactez*

Madame MARIE Christelle

07 70 54 71 17

