

Gym' Après Cancer

- POUR LES ADULTES ATTEINTS D'UN CANCER, EN TRAITEMENT OU EN RÉMISSION -



La fédération française EPGV :
- 517 000 adhérents
- 6 000 clubs affiliés dans toute la France
- 7 550 animateurs sportifs à service

« POUR PRENDRE SOIN DE SOI »

« PARCE QUE BOUGER EST ESSENTIEL POUR MA SANTÉ pendant, comme après les traitements ... »

« UN NOUVEL ÉLAN POUR MON CORPS »



ROMPRE L'ISOLEMENT SOCIAL
AUGMENTER SA CONDITION PHYSIQUE
AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

1 SÉANCE HEBDOMADAIRE D'1 HEURE EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR

- **Baillet en France**
Sente du Chalet
- **Domont**
75 rue André Nouet
- **Montmorency**
6, Av. de Domont
- **Méry-sur-Oise**
Impasse du Château

CARDIO-VASCULAIRE
SOUPLESSE
ÉQUILIBRE
COORDINATION MOTRICE
RELAXATION
RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Gratuit et sans engagement

Pour les adultes atteints d'un cancer, en traitement ou en rémission

Plus d'informations au 01.34.16.49.57 ou 01.39.47.16.16

EN PARTENARIAT AVEC LE COMITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DU VAL-D'OISE, LE CODEP-EPGV PROPOSE DES COURS DE GYM' APRÈS CANCER AUX PERSONNES ATTEINTES, PENDANT OU APRÈS LES TRAITEMENTS.

Il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à un meilleur confort de vie par l'amélioration des qualités physiques, psychiques et des relations sociales :

➤ Si vous n'avez jamais fait de sport auparavant, le programme GYM' APRÈS CANCER va vous permettre de découvrir vos capacités ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.

➤ Si vous pratiquez un sport, ce programme vous aidera à retrouver des sensations et un niveau de condition physique pour reprendre l'activité que vous aimiez.

SÉANCES COLLECTIVES D'UNE HEURE

PAR UNE **ANIMATRICE EXPÉRIMENTÉE** ET FORMÉE SPÉCIFIQUEMENT AU PROGRAMME *GYM' APRÈS CANCER*

TRAVAIL SUR LA SOUPLESSE, L'ÉQUILIBRE,
LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LA RELAXATION

- BAILLET EN FRANCE -

Les lundis de 14h à 15h
A La Salle des Fêtes
Sente du Chalet



- DOMONT -

Les lundis de 18h15 à 19h15
Gymnase Charles de Gaulle
75 rue André Nouet



- MONTMORENCY -

Les vendredis de 14h00 à 15h00
A La Briqueterie - MLC
6, Av de Domont

- MÉRY-SUR-OISE -

Acti marche = marche dynamique
pratiquée de façon continue pendant
45 minutes sur terrain plat
Les vendredis de 10h45 à 12h00
Impasse du Château - Salle des Ecuries



Inscriptions : au 01.34.16.49.57 ou 01.39.47.16.16