

Gym' Après Cancer

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



La fédération française EPGV :
- 54 000 adhérents
- 7200 clubs affiliés dans toute la France
- 7500 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
- **Montmorency**
6, Av. de Domont
- **Mériel**
34, Grande Rue

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 01.39.47.16.16

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 pratiquiez 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 -

Du 4 avril au 27 juin 2016
Les lundis de 14h à 15h
A La Salle des Fêtes



- MONTMORENCY -

Du 8 avril au 24 juin 2016
Les vendredis de 14h30 à 15h30
A La Briqueterie - MLC
6, Av de Domont



- MÉRIEL -

Acti marche = marche dynamique pratiquée de
façon continue pendant 45 minutes sur terrain plat

A partir du mois d'avril 2016
Les mardis de 18h30 à 19h30
A La Salle Communale
34, Grande Rue



Inscriptions :

- ⇒ Directement auprès de l'animatrice le jour de l'activité
- ⇒ Ou au 01.39.47.16.16