

GYM'APRÈS CANCER

C'est un **programme adapté** en fonction de l'état de forme de chacun et qui est déterminé avec vous, selon les modalités suivantes:

- Un **avis médical** devra être donné et remis lors du 1er contact
- Un **rendez-vous** est pris pour mieux vous connaître : un entretien individuel avec l'animatrice, suivi de tests physiques
- Une **inscription** au programme d'activités physiques adaptées

CONTACT

Valérie RODIERE

06 38 42 99 51
valerie.rodierere@epgv.fr



Nos
Partenaires

GYM'APRÈS CANCER

Activités Physiques Adaptées et Cancer

POUR
PRENDRE SOIN
DE SOI

Pendant et après
le traitement



POURQUOI ?

Aujourd'hui, il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à maintenir un équilibre psychologique et une bonne qualité de vie pendant et après le traitement du cancer. C'est l'objectif proposé par «Gym après cancer» dès le diagnostic.

POUR QUI ?

Pour toute personne atteintes de cancer.

COMMENT ?

Grâce à un programme hebdomadaire d'activités physiques adaptées selon le traitement médical (équilibre, stretching, renforcement musculaire, enchaînements dansés, marche, ...).

Le programme comprend trois séances, dans une ambiance conviviale :

- Deux séances en salle
- Une séance en extérieur



Les Séances

Programme de l' **Agglomération Dijonnaise**

Maison des Grands Crus – Marsannay la Côte

Lundi 10h45 – 11h45

Christina BRANDT - chrisbrandt@hotmail.fr – 06 24 86 64 93

Maison des Grands Crus – Marsannay la Côte

Mercredi 10h – 11h

Christina BRANDT - chrisbrandt@hotmail.fr – 06 24 86 64 93

Centre Georges François Leclerc

Mercredi 14h30 – 15h30

Christina BRANDT - chrisbrandt@hotmail.fr – 06 24 86 64 93

Espace Ligue Contre le Cancer - Dijon

Vendredi 10h45 – 11h45

Emilie GUYOT – contacter la Ligue Contre le Cancer

Parc de la Colombière - Dijon

Jeudi 14h – 15h

Catherine ROYER – catherine.royer@laposte.net
06 51 34 31 31



"C'est une étape décisive dans mon chemin de guérison"

"Il faut dépasser ses craintes pour retourner dans la vie"

"L'animatrice est à notre écoute, elle nous guide"

"Je réintègre mon corps tout doucement"

Les TEMOIGNAGES

Pour tout renseignement, contactez :

Valérie RODIERE

06 38 42 99 51

Mail : valerie.rodriere@epgv.fr

ou CODEP EPGV 21 : 03 80 67 24 23

Lundi ou jeudi de 14h à 17h