



# GYM'APRES CANCER

PROGRAMME  
D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES  
aux personnes atteintes de cancer

Améliorer votre condition physique et  
votre qualité de vie

Découvrir ou redécouvrir vos capacités

Plaisir de bouger et d'être ensemble

Cours collectifs ambiance conviviale

Activités diversifiées: gym adaptée,  
pilates, danses en ligne, marche active,  
marche nordique

Sport sur ordonnance



Venez découvrir les bienfaits de l'activité physique avec  
Florence Le Marec "Animatrice diplômée et experte"



*A Saint Nazaire et à Guérande*

RENSEIGNEMENTS

06.61.52.80.77



flolemarec@gmail.com



Avec le soutien institutionnel de SANDOZ

**SANDOZ** A Novartis  
Division







Ce programme de **36 semaines** comprend **3 séances hebdomadaires** :

- 1 à 2 séances d'une heure en salle (équilibre, renforcement musculaire, stretching, relaxation),
- 1 séance en extérieur (marche nordique ou marche active).

Les bénéfices sont multiples : amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio-respiratoires, de la qualité du sommeil, diminution de la fatigue, diminution du sentiment d'isolement, amélioration de l'image du corps et de la qualité de vie.

Le programme peut être complété par des conférences, une sortie en extérieur sur une journée (thématique, découverte d'une activité), éventuellement en partenariat avec d'autres fédérations, et la participation à une manifestation en lien avec cette thématique.

### **Programme d'Activités Physiques Adaptées**

Pendant la chimiothérapie et la radiothérapie, l'hormonothérapie ou en rémission  
Aide à lutter contre la fatigue, l'inactivité physique, la fonte des muscles, la douleur, le souffle...

Cours convivial et dynamique – Hommes et Femmes  
Parlez-en à votre médecin, certificat médical obligatoire  
Pour tous renseignements complémentaires et inscription

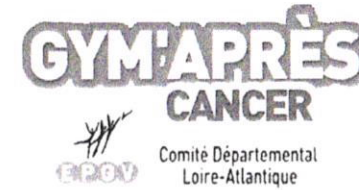
#### **Programme 1 :**

Lundi 9h45 - 10h45 (salle) et Vendredi 10h - 11h (extérieur : marche nordique)

#### **Programme 2 :**

Lundi 11h – 12h (en salle) et Vendredi 11h – 12h (extérieur : marche nordique)

**Vous êtes intéressé, contactez Florence LE MAREC : 06 61 52 80 77**



Ce programme de **36 semaines** comprend **3 séances hebdomadaires** :

- 1 à 2 séances d'une heure en salle (équilibre, renforcement musculaire, stretching, relaxation),
- 1 séance en extérieur (marche nordique ou marche active).

Les bénéfices sont multiples : amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio-respiratoires, de la qualité du sommeil, diminution de la fatigue, diminution du sentiment d'isolement, amélioration de l'image du corps et de la qualité de vie.

Le programme peut être complété par des conférences, une sortie en extérieur sur une journée (thématique, découverte d'une activité), éventuellement en partenariat avec d'autres fédérations, et la participation à une manifestation en lien avec cette thématique.

### **Programme d'Activités Physiques Adaptées**

Pendant la chimiothérapie et la radiothérapie, l'hormonothérapie ou en rémission  
Aide à lutter contre la fatigue, l'inactivité physique, la fonte des muscles, la douleur, le souffle...

Cours convivial et dynamique – Hommes et Femmes  
Parlez-en à votre médecin, certificat médical obligatoire  
Pour tous renseignements complémentaires et inscription

#### **Programme 1 :**

Lundi 9h45 - 10h45 (salle) et Vendredi 10h - 11h (extérieur : marche nordique)

#### **Programme 2 :**

Lundi 11h – 12h (en salle) et Vendredi 11h – 12h (extérieur : marche nordique)

**Vous êtes intéressé, contactez Florence LE MAREC : 06 61 52 80 77**