

# GYM ACTIV'

*Parce que le cancer ne doit pas empêcher la pratique sportive*



La Ligue contre le Cancer en partenariat avec le Grand Chalon, les associations Toujours Femme et Corasaône, et les services oncologiques du Centre Hospitalier William Morey et l'Hôpital Privé Sainte Marie proposent un cycle de 14 séances d'activité physique adaptée, encadré par un professionnel du groupe associatif Siel Bleu.

Ces séances collectives sont adaptées aux capacités de chacun (bilan personnalisé) et à la fatigue qu'engendrent les traitements.

**Un certificat médical d'aptitude est nécessaire.**

## QUE DES AVANTAGES !

- Limiter le risque de récurrence
  - Se réapproprier son corps
    - Se réadapter à l'effort
  - Améliorer la confiance en soi
- Être mieux dans sa tête et dans son corps

Ce programme intègre un volet complémentaire abordant les Bienfaits d'une Alimentation Equilibrée en présence d'une diététicienne.

**15€ pour le cycle**

Rendez-vous à l'Espace Santé Prévention, 1 Place Sainte Marie à Chalon-sur-Saône tous les lundis à partir du 22 Janvier 2018 de 12h30 à 13h30.



**VENEZ AVEC UNE TENUE CONFORTABLE, VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET VOTRE BONNE HUMEUR !**

## Inscriptions et informations

Espace Santé Prévention  
1, Place Sainte Marie  
Tél. 03 85 46 14 57

