



Activité physique adaptée

COURS À CHÂLONS EN CHAMPAGNE



MARNE

Retrouver l'envie de bouger

Le cours d'activité physique adapté améliore la condition physique et le bien être des personnes malades et les incite à la pratique d'une activité physique régulière de manière autonome, en toute sécurité.

Les séances sont encadrées par un éducateur médico-sportif spécialisé.

Prochaines séances :

Choisir une activité parmi les activités proposées par l'association **Joies et loisirs** :

Marche nordique (mardi 14h 15h30)

Gym santé (mardi 17h 18h)

Pilates adapté (jeudi 17h 18h)

Les séances se déroulent au gymnase du complexe sportif, rue Clovis Jacquiert à Saint Martin sur le Pré

Intervenant(e) : Sylvie

Modalités : gratuit, **sur inscription uniquement**
10 personnes par séance

Renseignements & inscriptions :

Tél : 03 26 79 82 92

E-mail : espaceligue51@ligue-cancer.net



i Espace Ligue de Châlons

Centre Hospitalier, UTEP - Bâtiment 5 - 2^{ème} étage
rue du commandant Derrien, 51000 Châlons-en-Champagne

Accueil sur rendez-vous

