



Activité physique adaptée

COURS À CHÂLONS EN CHAMPAGNE



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 des trois activités proposées
par l'association **Joies et loisirs** :

Marche nordique / lundi 14h-15h30

Gym santé / lundi 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

