



Activité physique adaptée

# COURS À REIMS



## 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 :

### Marche nordique

Le lundi après-midi  
De 14h30 à 16h

### Gymnastique douce

Le vendredi après-midi  
De 15h à 16h



Intervenant(e) : Florie et Cassandra

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

Renseignements & inscriptions :

Tél : 03 26 79 82 92

E-mail : [espaceligue51@ligue-cancer.net](mailto:espaceligue51@ligue-cancer.net)

 Espace Ligue, 31 esplanade Fléchambault, 51100 Reims

