

Programme

Activité Physique Adaptée



Vous êtes actuellement traité(e) pour un cancer au Centre Léon Bérard.

Vous souhaitez rester actif/active : le CLB vous propose un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour maintenir ou retrouver un style de vie actif.

**Programme RESTER ACTIF/ACTIVE =
2 séances par semaine pendant 3 mois**

COMMENT CELA MARCHE ?

Choisissez **1 activité bleue** et **1 activité verte** parmi celles présentées dans les tableaux ci-dessous :



Marche nordique
ou
Parcours santé
marche et ateliers
ou
Zumb'APA



Gym
step, renforcement musculaire
ou
Circuit training
renforcement musculaire
ou
Pilates

Puis **choisissez l'horaire qui vous convient dans les 2 activités** que vous avez sélectionnées :

Marche nordique :
Mardi 10h30-11h30
Mercredi 9h30-10h30
Mercredi 10h30-11h30

Parcours santé :
Mardi 9h30-10h30

Zumb'APA :
Mardi 14h-14h45
Jeudi 10h-10h45

Gym :
Lundi 15h45-16h30
Jeudi 10h45-11h30

Circuit training :
Lundi 10h-10h45
Vendredi 10h-10h45

Pilates :
Lundi 10h45-11h30
Vendredi 10h45-11h30

CONTACTS ET INSCRIPTIONS

Renaud Meyrand et Axel Lion
Enseignants APA
06 04 67 08 77
04 78 78 51 48



INSCRIVEZ-VOUS !

Les séances d'APA sont proposées **gratuitement**

Où ?

Gym, Circuit training, Pilates, Zumb'APA :
MJC Monplaisir, 25 avenue des Frères Lumière Lyon 8^e

Marche nordique, Parcours santé :
Parc de Parilly, poste de garde, au niveau du 10/12 rue du Clos Verger 69200 Vénissieux



MODALITÉS

Obligatoires :

- Certificat de non contre-indication à la pratique sportive par le médecin oncologue ou le médecin traitant
- Inscription au moins une semaine à l'avance

POURQUOI FAIRE DE L'APA ?

L'Activité Physique Adaptée permet de :

- réduire le risque lié au cancer
- éviter de perdre la condition physique
- diminuer la fatigue
- améliorer la qualité de vie