

# 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  
Mercredi 15h-16h

**Parcours santé :**  
Mardi 9h30-10h30

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

**Gym :**  
Lundi 15h45-16h30  
Jeudi 10h45-11h30  
Vendredi 10h-10h45

**Circuit training :**  
Lundi 10h-10h45  
Vendredi 14h30-15h15

**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<sup>e</sup>  
**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