

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 **gratuitement** un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour maintenir ou retrouver un style de vie actif.

Programme RESTER ACTIF/ACTIVE = 26 séances avec 2 séances par semaine pendant 3 mois

COMMENT CELA MARCHE ?

Choisissez **2 activités** parmi celles présentées ci-dessous :

- Marche nordique
- Parcours santé
- Zumb'APA
- Yoga
- Plateau cardio
- Gym
- Circuit training
- Pilates



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

CONTACTS ET INSCRIPTIONS

Enseignants APA
06 04 67 08 77
04 78 78 51 48
apa@lyon.unicancer.fr

INSCRIVEZ-VOUS !

Les séances d'APA sont proposées **GRATUITEMENT**.

Où ?

Gym, Circuit training, Pilates, Zumb'APA, plateau cardio : Espace Pyramide du CLB



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

ACTIVITÉS

HORAIRE 1

HORAIRE 2

Parcours santé	lundi 9h30-10h30	mercredi 9h30-10h30
Marche nordique	lundi 10h30-11h30	mercredi 10h30-11h30
Circuit training	lundi 10h-10h45	vendredi 10h45-11h30
Pilates	lundi 10h45-11h30	vendredi 10h-10h45
Zumb'APA	mardi 10h45-11h30	jeudi 10h-10h45
Yoga	mardi 10h-10h45	mercredi 10h-10h45
Gymnastique	mercredi 10h45-11h30	jeudi 10h45-11h30
Plateau cardio	du lundi au vendredi de 14h à 17h	

MODALITÉS

- Certificat de non contre-indication à la pratique sportive par le médecin oncologue ou le médecin traitant
- Bilan individuel au début et à la fin du programme