

RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Rester en forme et en mouvement



SPORT ET SANTÉ
CHÂTEL



DEUX FOIS
PAR SEMAINE À
CHÂTEL- ST-DENIS



ACTIVITÉS
ENCADRÉES PAR
DES THÉRAPEUTES



NORDIC WALKING
CIRCUIT TRAINING
PILATES

Le mardi à 13h30
Durée 1h
Circuit Training, Pilates
En salle

Le vendredi à 10h30
Durée 1h30
Nordic Walking
En extérieur, par tous les temps

Renseignements et inscriptions
pilates@physio-chatel.ch
ou 021 948 88 76
sport-sante-chatel.ch

POUR QUI ?

Notre programme de réadaptation oncologique s'adresse à toute personne suivant un traitement oncologique (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie), désireuse de reprendre ou poursuivre une activité physique et de s'exercer en groupe.

Il est prouvé scientifiquement que l'activité physique est un moyen efficace de lutter contre les effets secondaires des traitements médicaux et qu'elle diminue les risques de récidence.

Elle aide à mieux gérer la **fatigue** et le **stress**, à renforcer le système immunitaire. Elle contribue au bien-être psychique et corporel, à l'amélioration de la qualité de vie, de l'estime de soi et de l'autonomie.

POUR VOTRE SANTÉ

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

- Retrouvez l'envie de bouger
- Rechargez les batteries
- Reprenez confiance en vous
- Rencontrez des personnes connaissant une situation similaire
- Pratiquez une activité physique régulière motivante



Les cours sont assurés par une physiothérapeute et une maître de sport APA - Activité Physique Adaptée - certifiées, qui vous accompagneront pour reprendre confiance en vous et développer vos capacités physiques selon vos possibilités et vos envies.

Le Nordic Walking agit sur le cardio, l'endurance et la bonne humeur. Le Pilates et le Circuit Training font travailler votre renforcement musculaire, votre souplesse, votre équilibre et votre mobilité.

LES ACTIVITÉS

PRISE EN CHARGE

Ces séances sont prises en charge par la LAMAL, sur prescription médicale de votre médecin. Un bilan personnel d'entrée et de sortie est effectué par les thérapeutes.

Sport Santé Châtel by Physio Châtel
Grand-Rue 10
CH-1618 Châtel-St-Denis
T. 021 948 88 76
sport-sante-chatel.ch


SPORT ET SANTÉ
CHÂTEL

En partenariat avec la  **ligue contre le cancer**