

# 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

Circuit Training, Pilates  
En salle  
Durée 1h



Nordic Walking  
En extérieur, par tous les temps  
Durée 1h30



Renseignements et inscriptions  
[pilates@physio-chatel.ch](mailto:pilates@physio-chatel.ch)  
ou 021 948 88 76  
[sport-sante-chatel.ch](http://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.

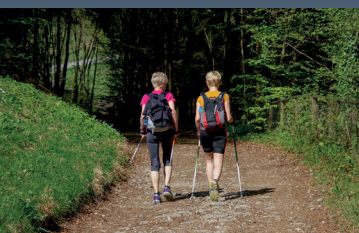
Il est prouvé scientifiquement que l'activité physique est un moyen efficace de lutter contre les effets secondaires des traitements médicaux et qu'elle diminue les risques de récidence.

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**