

NORMANDIE SPORTE CONTRE LE CANCER

Bouger plus pour se sentir mieux !

Découvrez l'Activité Physique Adaptée et ses bienfaits dans les établissements de santé participants.



INITIATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PROGRAMME À BACLESSE, pour les patients

JEUDI 11 MAI.

- 10h-11h15 ● **Gym Adaptée**
par l'association Siel Bleu
- 11h15-12h30 ● **Gym Pilates**
par Médicisport
- 13h15-14h30 ● **Exercices de cardio**
par Club Sport Santé
- 14h30-15h45 ● **Danse Tahitienne**
par Titaina BAILLEUX
- 15h45-17h30 ● **Danse Bretonne & Danse en Ligne**
par le Cercle Celtique de Caen

VENDREDI 12 MAI.

- 10h-11h15 ● **Renforcement musculaire**
par Elancia
- 11h15-12h30 ● **Step**
par Cap'Sport
- 14h-16h ● **Défi Vélo "Aquabike"**
par Prescri'Sport - à la piscine d'Hérouville St Clair

S'inscrire
à l'ERI !

02 31 45 50 64 eri@baclesse.unicancer.fr

Espace de Rencontres et d'Information

