

23 MAI
2025

Normandie Sporte
Contre le Cancer

Découvrez les bienfaits de
l'Activité Physique adaptée



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME !



Challenge Kilométrique, toute la journée

À PARTIR DE 09h30 – PATIO HDJ

Rejoignez le défi vélo et cumulez un maximum de kilomètres pour faire briller votre service. Chaque coup de pédale compte : venez participer, seul ou à plusieurs, pour une ambiance sportive et solidaire. **Le service ayant remporté le plus de kilomètres, remportera une récompense !**



Petit-déjeuner vitaminé, et conseils préventifs

À PARTIR DE 09h30, PATIO HDJ

Venez partager un moment convivial autour d'un petit-déjeuner équilibré, autour de stands de sensibilisation sur la nutrition et l'activité physique adaptée. Aux côtés de nos diététiciennes Christine et Dorothee, de Claude, praticien en thérapie sportive de la Cami, et avec la participation de la Ligue contre le cancer de Seine-Maritime, **venez faire le plein de conseils santé et de bonne humeur !**



Séance de Pilates en extérieur 

12h30, RDV À L'ACCUEIL DE LA CLINIQUE

Participez à **une séance découverte de Pilates animée par Claude, praticien en thérapie sportive** ! Ouverte à tous les patients et salariés, cette initiation est l'occasion de se détendre et de découvrir les bienfaits du Pilates dans une ambiance bienveillante et dynamique.



Après l'effort, le réconfort !

PATIO HDJ

Pour prolonger ce moment de bien-être, une collation saine et équilibrée sera proposée à l'issue de la séance de Pilates.



**Les Hôpitaux Privés
Rouennais**

Mathilde

Ce programme vous est proposé dans votre établissement