



BIEN-ÊTRE ET MOUVEMENT

(PHYSIOTHERAPIE ACTIVE EN GROUPE)

La marche et l'exercice en plein air permettent aux personnes atteintes d'un cancer de reprendre une activité physique ciblée et adaptée à leurs possibilités.

Une activité physique variée faite de marche, d'exercices d'assouplissement et de renforcement doux, sollicite tous les muscles du corps et favorise le bien-être.

Elle contribue en outre :

- à l'amélioration du système cardiovasculaire
- au renforcement du système immunitaire
- à la prévention des œdèmes
- à l'amélioration de la circulation sanguine
- à la tonification de tous les muscles du corps

Objectifs

- Prendre confiance en son corps
- Améliorer sa condition physique tout en respectant ses propres limites
- Avoir du plaisir

Animation

Aline Descloux-Clément, physiothérapeute, biologiste spécialisée en lymphologie.

Matériel

- Habits adaptés à la météo
- Chaussures de sport ou de jogging

Qui peut participer ?

Ce cours s'adresse à toute personne atteinte d'un cancer qui a obtenu l'accord du médecin, pendant et/ou après un traitement. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Cycle de 9 rencontres hebdomadaires de 1h30

Conditions de participation

Inscription au plus tard une semaine avant le début du cours auprès de la Ligue fribourgeoise contre le cancer, Tél. 026 426 02 90

Le cours a lieu dès 5 participant-e-s.

Prix

Avec une ordonnance médicale pour 9 séances de physiothérapie active, le cours est facturé par la thérapeute directement à l'assurance maladie de base. Ordonnance à remettre avec l'inscription.

