

une
Luciole
» dans la nuit

présente

**L'atelier A.P.A.
Activité physique adaptée**



Une Luciole dans la nuit

39, Rue de Marseille - 93800 ÉPINAY SUR SEINE

www.unelucioledanslanuit.fr



Pour être à l'aise avec votre corps

L'atelier A.P.A. Activité Physique Adaptée

La vie
c'est
l'éclat
d'une
luciole
dans la
nuit

La pratique d'une activité sportive régulière est un bienfait pour tous, et se révèle être un complément indispensable de tout traitement de lutte contre le cancer. Cette Activité Physique Adaptée (APA) est dirigée par un **éducateur sportif spécialisé diplômé**, qui sait adapter les exercices en fonction de la pathologie, de l'âge, des traitements du malade. L'activité peut être partagée par les proches/aïdants du malade.

Parlez-en à votre oncologue, à votre médecin traitant, pour qu'il réalise la prescription indispensable, ainsi que le certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité sportive.

Des séances hebdomadaires à Épinay-sur-Seine / sur inscription

Des séances hebdomadaires en petit groupe convivial, à Épinay-sur-Seine, sur inscription ; aucun matériel de sport nécessaire.

Si les traitements se révèlent fatigants, l'éducateur sportif peut se rendre chez vous, pour une séance de 1h30 individuelle.

Renseignez-vous pour étudier la formule qui vous convient le mieux.

À votre rythme... un seul objectif : aller mieux !

Cette activité est ouverte à tous les adhérents de l'association Une Luciole dans la nuit, sous réserve d'une cotisation annuelle.

une
Luciole
dans la nuit

39, Rue de Marseille
93800 EPINAY SUR SEINE

www.unelucioledanslanuit.fr

Inscrivez-vous
dès à présent

au 06 72 21 31 52
au 06 49 42 26 38

ou par mail

unelucioledanslanuit@gmail.com

Atelier
A.P.A.

