

UNICANCER

CENTRE PAUL STRAUSS
Centre de lutte contre le cancer Alsace

■ Encadrement professionnel

Enseignant Activités Physiques Adaptées
(A.P.A.S.)
Médecins
Kinésithérapeutes
Intervenants associations sportives

Je suis intéressé(e) !
Appeler notre enseignant APAS

au 03 88 25 85 68



BOXE lib



Avec le soutien des laboratoires



Pierre Fabre
Oncologie



INFOS PATIENTS

APRÈS-MIDI DÉCOUVERTE
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

"METS TES BASKETS
ET **TESTE**
UN SPORT"



Service communication Centre Paul Strauss / JUIN 2017 / DI/SP/5.3/142.01

CENTRE PAUL STRAUSS
Centre de lutte contre le cancer Alsace

"Teste un sport"

Pratiquer une activité physique adaptée de façon régulière améliore la qualité de vie des personnes atteintes de cancer en obtenant notamment une meilleure résistance à l'effort, une amélioration au niveau de l'équilibre ainsi qu'une baisse de la fatigabilité.

Le but du Centre Paul Strauss est de rendre l'activité physique adaptée accessible au plus grand nombre.

■ Comment ?

Pour vous aider à choisir l'**activité qui vous convient**, nous organisons des séances d'essais en partenariat avec des structures associatives sportives choisies par le Centre Paul Strauss. Les séances « Mets tes baskets et teste un sport » vous offre la possibilité de tester gratuitement une activité au choix. Si l'essai est concluant vous pourrez poursuivre cette activité en tant que licencié au sein d'une association sportive labellisée, encadrée par des éducateurs médico-sportifs.

■ Pour quels patients ?

Pour toute personne désireuse de découvrir une activité physique adaptée.

■ Quand ?

En semaine, l'après-midi, possibilité de participer à une séance d'essai de 50 minutes.



BOXE



ESCRIME



YOGA / RELAXATION



RAMEUR



GYM FORME



NATATION / AQUAGYM



VÉLO



MARCHE / COURSE SPORTIVE

■ Comment participer ?

Inscrivez-vous à l'activité physique adaptée de votre choix, nous nous chargeons d'organiser la séance d'essai.

■ Combien ça coûte ?

La participation à ces séances d'essais est gratuite.

■ Quel équipement ?

Une simple tenue de sport suffit (vêtement souple et ample) ainsi qu'une paire de baskets. Venir avec une petite bouteille d'eau.

**Je suis intéressé(e) !
Appeler notre enseignant APAS**

au 03 88 25 85 68