



Venez bouger  
avec **Vitafédé !**

## Infos utiles

### Contact Animatrice

Charlène Dieudonné  
06 50 67 69 63  
[charlene.dieudonne@comite-epgv.fr](mailto:charlene.dieudonne@comite-epgv.fr)

### Comité Départemental EPGV 37

Chloé Roy  
Conseillère de développement  
[chloe.roy@comite-epgv.fr](mailto:chloe.roy@comite-epgv.fr)

**Adhésion : 40€**  
**Puis 10€/mois**

**Information importante :**  
**Certificat médical obligatoire**

  
5 600  
CLUBS AFFILIÉS

  
7 600  
ANIMATEURS  
DIPLOMÉS

  
500 000  
LICENCIÉS  
HEUREUX



# GYM'APRÈS CANCER

Inscription  
possible  
toute  
l'année !





# GYM'APRÈS CANCER

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire propose Gym'Après Cancer adapté aux personnes atteintes de cancer à tout moment de leur parcours de soins.

## Pourquoi ?

Il est démontré qu'aujourd'hui une activité physique régulière et adaptée contribue à un meilleur confort de vie par l'amélioration des qualités physiques, des qualités psychiques et des relations sociales.

La fatigue engendrée par la maladie et les soins diminue avec la pratique sportive.

## Comment ?

**Dés séances hebdomadaires collectives (en petits groupes) durant l'année sportive** (calendrier scolaire) : Des séances d'une heure (équilibre, renforcement, stretching, relaxation, marche...)

**Vos séances sont encadrées par un animateur formé et qualifié pour vous accompagner au mieux dans la pratique !**

# GYM'APRÈS CANCER

## Pour qui ?

Pour les adultes **atteints de cancer, pendant et après les traitements** et sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical complété et signé par l'oncologue ou le médecin traitant.

- **Vous avez déjà pratiqué une activité physique et sportive ?**

Le programme Gym'Après Cancer va vous permettre de retrouver des sensations et un niveau de condition physique pour reprendre une activité que vous aimez.

- **Vous n'avez jamais pratiqué une activité physique auparavant ?**

Le programme Gym'Après Cancer va vous permettre de découvrir vos capacités ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.

## Quand pratiquer ?

**Salle Chateaubriand à Tours nord**

Lundi 11h30-12h30 & Jeudi 10h30-11h30

**Salle Bizeau à Vézetz**

Lundi 14h-15h

Ce programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et votre qualité de vie. L'objectif est de vous amener à l'issus de celui-ci vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.

