

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Espace Ligue Angers

20 rue Roger Amsler

49100 ANGERS

02 41 88 61 06

[espaceligue49@ligue-cancer.net](mailto:espaceligue49@ligue-cancer.net)

[www.ligue-cancer.net/cd49](http://www.ligue-cancer.net/cd49)

# Objectifs des séances

L'Activité Physique Adaptée est aujourd'hui reconnue comme un moyen thérapeutique permettant d'améliorer la qualité de vie pendant et après le traitement :

- diminue l'anxiété, la sensation de fatigue,
- améliore la qualité du sommeil,
- renforce l'image du corps et le bien-être,
- diminue le risque de récurrence.

L'activité physique adaptée va permettre de réapprendre à utiliser son corps, d'en reprendre le contrôle.



# Fonctionnement du groupe

Animées par un ingénieur en activité physique adaptée, les séances se font par petits groupes de 6 à 8 personnes ce qui permet de proposer des séances individualisées et conviviales.



## → Modalités :

L'activité physique adaptée est proposée gratuitement pendant 18 mois maximum aux personnes en cours ou fin de traitement.

- . **Renforcement musculaire** le mardi à 9h15, 10h15, 11h15 et 12h15.
- . **Marche adaptée** le mardi à 14h et le jeudi à 10h45.
- . **Pilates** le mardi à 15h45 et le jeudi à 13h, 14h et 15h.
- . **Aquagym** le jeudi à 9h - Piscine Couzéo à Beaucouzé.

# Modalités d'inscription

Les personnes intéressées doivent prendre contact avec l'Espace Ligue du Comité de la Ligue contre le Cancer de Maine-et-Loire :

Tél : 02 41 88 61 06  
Mail : [espaceligue49@ligue-cancer.net](mailto:espaceligue49@ligue-cancer.net)

Ces actions sont possibles  
grâce à la générosité du public.



## NOUVEAUTÉ :

Des ateliers d'activité physique adaptée sont également proposés à l'Espace Ligue de l'Anjou Bleu à Segré.