



PING SANTE

A PARTIR DU
14 SEPTEMBRE
2017



Maison des Associations du CAPO,

36 rue Suzanne Valadon – 87000 Limoges
(Contact : 06.37.99.94.88 M. Sauteraud)
LE JEUDI DE 14H30 A 16H00

Pour tous les patients de la Haute - Vienne

**LE COMITE 87 DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER
vous propose un programme de TENNIS DE TABLE**

L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : POURQUOI ?

Les travaux scientifiques actuels apportent la preuve que l'Activité Physique permet :

- de lutter contre la **FATIGUE** liée au cancer et à ses traitements,
- d'augmenter la **SURVIE**,
- de diminuer le risque de **RECHUTE**

L'activité physique vous sera **CONSEILLÉE** par votre **MEDECIN** à l'issue d'une :
chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie

L'ACTIVITE PHYSIQUE: COMMENT ?

- marche active 15 à 20 minutes par jour ...
- mais aussi du **TENNIS DE TABLE**.

- En **GROUPE** de 4/6 personnes encadrées et sécurisées par un **EDUCATEUR SPORTIF**.
- **UNE FOIS PAR SEMAINE** pendant 6 MOIS (24 séances)
- Séances **GRATUITES** mais adhésion (Licence et assurance obligatoire) 5€ pour 6 mois
A l'issue ou parallèlement vous pouvez choisir selon vos goûts, une **ASSOCIATION SPORTIVE** (cotisation avec licence) et ainsi commencer à intégrer agréablement l'activité « Tennis de table » dans votre **VIE COURANTE**.

QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

- **EN PARLER** avec votre **MEDECIN** généraliste ou spécialiste qui vous remettra un **CERTIFICAT** de non contre-indication selon le modèle fourni par le Comité 87.
- **TELEPHONER** à la Ligue contre le cancer pour prendre contact et vous inscrire.

 **05.55.77.20.76**

- Un **RENDEZ-VOUS** avec l'**éducateur sportif** vous sera proposé, il fera le point sur votre forme physique et vous présentera les modalités du programme de **TENNIS DE TABLE**.

A SAVOIR :

- Site Raoul Dautry, 36 rue Suzanne Valadon
- Le jeudi de 14H30 à 16H00
- Bus n°8 (Cité Raoul Dautry)
- Tenue vestimentaire adaptée (jogging, basket ...)
- Prévoir une bouteille d'eau.

Comité 87 : 23, avenue des Bénédictins 87000 LIMOGES
cd87@ligue-cancer.net - www.ligue-cancer.net
Pour toutes informations, contactez nous au **05 55 77 20 76**