

L'association 4 S "**S**port, **S**anté, **S**olidarité, **S**avoie" propose un choix de 9h30 d'activités physiques adaptées aux personnes touchées par un cancer.

1. DES ACTIVITES RESERVEES AUX PERSONNES TOUCHEES PAR UN CANCER DU SEIN, EN SUITE DE SOINS

✧ *Aquabike (Franck)*

Lundi, de 11h à 12h - Aquaforme Sport Esthétique, 173 av. du Petit-Port, Aix-les-Bains.

✧ *Aquagym (Matthieu)*

Mercredi, de 9h à 10h - Piscine de Buisson-Rond, Chambéry.

Jeudi, de 11h30 à 12h30 - Olympe Aqua Fitness, 1247 av. de la Houille-Blanche, Chambéry.

✧ *Gym douce (Camille)*

Mardi, 1^{er} cours de 17h15 à 18h ; 2^e cours de 18h15 à 19h - Thermes de Challes-les-Eaux.

2. DES ACTIVITES ADAPTEES, OUVERTES AUX PERSONNES TOUCHEES PAR UN CANCER

✧ *Yoga (Bérengère)*

Lundi de 18h à 19h30 – Maison pour tous à Bissy.

✧ *Marche (Camille)*

Mardi de 13h45 à 15h15. Lieu de rendez-vous envoyé par mail ou SMS.

3. DES ACTIVITES ADAPTEES OUVERTES A TOUTES PATHOLOGIES

✧ *Tai-chi santé (Michel)*

Jeudi, de 18h30 à 19h30 – Gymnase du lycée Vaugelas.

✧ *Qi-gong santé (Michel)*

Vendredi, de 17h15 à 18h15 – Maison pour tous à Bissy.

4. **DU VELO** en automne et au printemps

5. **Sorties ponctuelles** de mars à juin. Préparation du défi "A la mer à vélo".

6. **DES RASSEMBLEMENTS FAMILIAUX AUTOUR D'UNE ACTIVITE DE PLEIN AIR**

7. **UNE PARTICIPATION FINANCIERE A LA CURE POSTCANCER DU SEIN** de Challes-les-Eaux, pour les femmes du territoire de santé Savoie/Belley ayant présenté un dossier.

✂ -----

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur certifie avoir examiné ce jour :
(nom, prénom) né(e) le

Et n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique des sports de loisirs suivants :

Date de l'examen médical

Cachet professionnel et signature