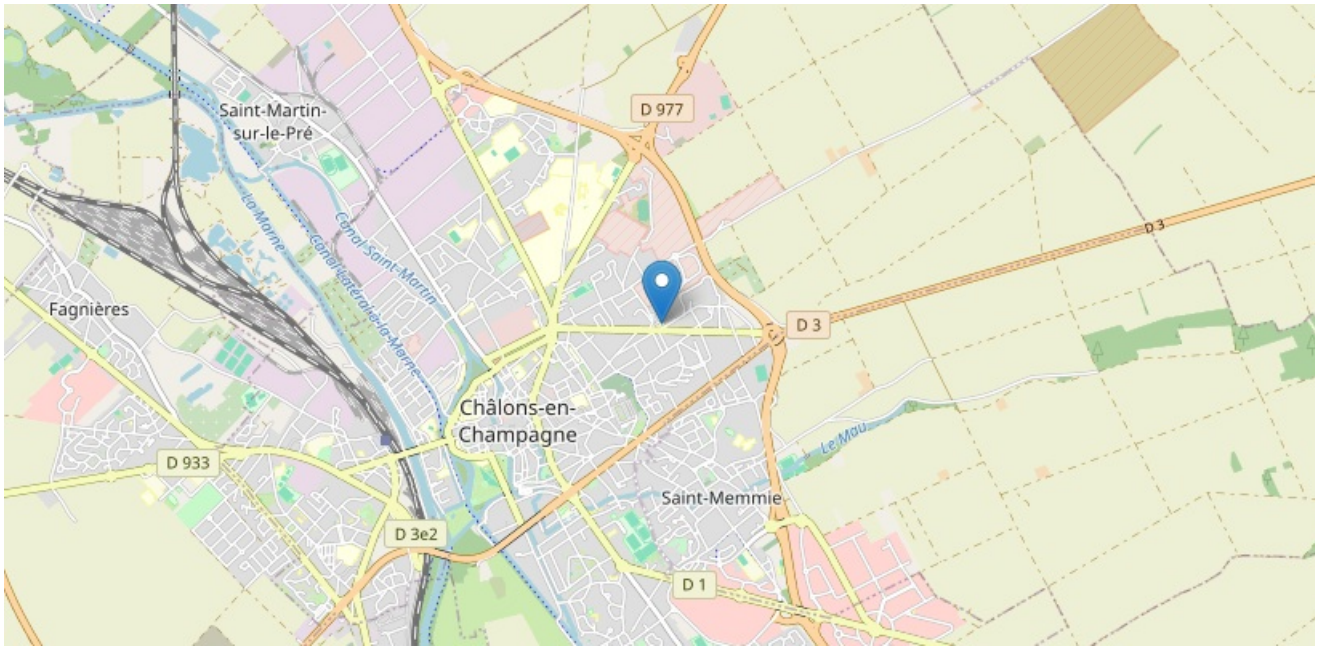
Activité Physique Adaptée - Arabesk

Soin de support (INCa) | Public Cible : Adultes | Public cible : Oncogériatrie | Activité physique adaptée



ADRESSE

CSC de la Vallée St Pierre 1 rue Jean Sébastien Bach
51000 Châlons-en-Champagne

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

E3S Cancer: 06 31 14 49 74 : 03 26 64 29 98

: ariel.arabesk@wanadoo.fr https://assoc-arabesk.fr

STRUCTURE

ACTIONS CROISEES
Complexe Gérard Philippe Bât A - Salle 42 19 Avenue du Général Sarrail
51000 Châlons-en-Champagne

Le Sport-Santé est une véritable philosophie de vie permettant à chacun de prendre du plaisir et de se sentir bien tout en pratiquant « une activité physique régulière, adaptée, progressive et sécurisée ».

_____

Les cours constituent un travail complet en transversalité : renforcement musculaire, souplesse et mobilité articulaire, adaptation cardio-vasculaire à l'effort, coordination et équilibre, affinement sensoriel, mémorisation et communication motrice, gestion du stress et de la fatigue, etc... Chacun devient ainsi acteur de sa santé dans une pratique de groupe génératrice de lien social (notion de prévention).

L'Association Arabesk vous propose de la Gymnastique adaptée (Vendredi 14h-15h30), de la Marche nordique (Dimanche 10h15), ainsi que du Qi gong (Samedi Matin).

Prix de l’adhésion : **80 € pour une saison**