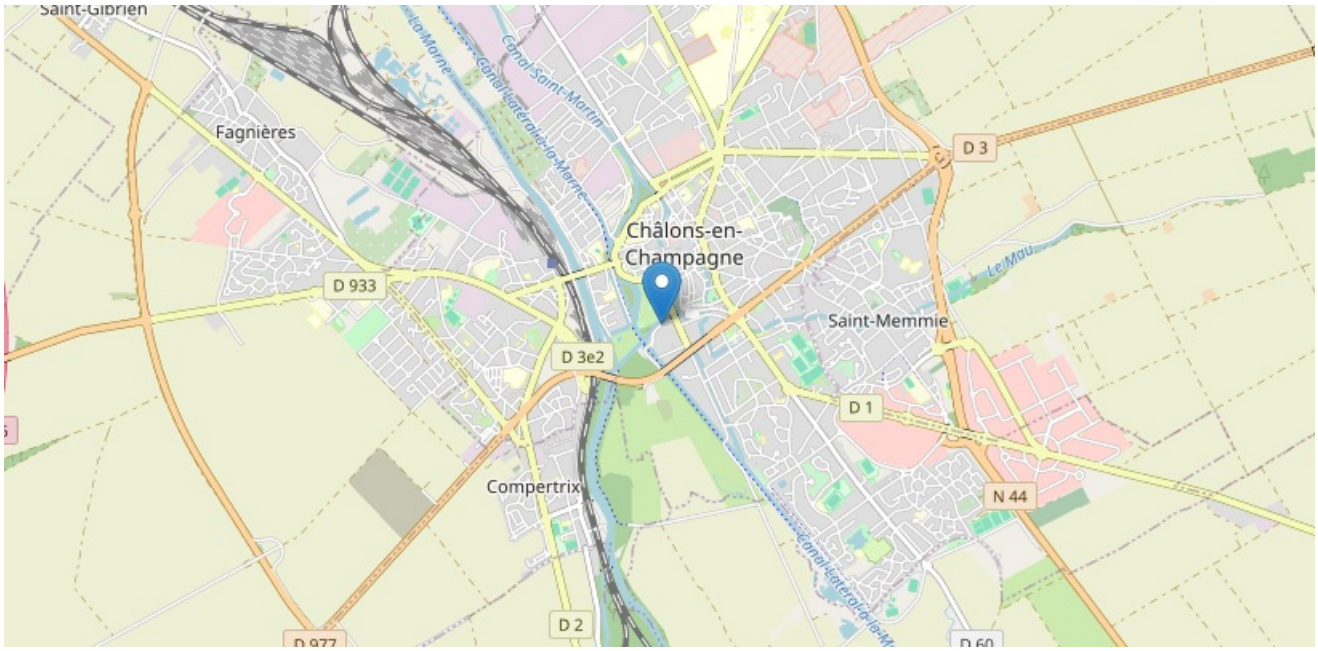
Champ´Dragon Ladies - Pelles Châlonnaises

Soin de support (INCa) | Public Cible : Adultes | Public Cible : Après-cancer | Activité physique adaptée | Autre prise en charge d'effet secondaire



ADRESSE

Centre Nautique Municipal Rue du Canal Louis XII
51000 Châlons-en-Champagne

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Téléphone: 03 26 64 46 37

Email 1 : club@avironcanoekayak.fr

Email 2 : champdragonladies@gmail.com

http://www.avironcanoekayak.fr

STRUCTURE

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

LES CHAMP' DRAGON LADIES :

L'équipage des Champ' Dragon Ladies est constitué majoritairement de femmes atteintes d'un cancer du sein et en rémission. Elles décident de pratiquer le Dragon Boat ensemble pour vaincre la maladie. Peuvent également se joindre à cette activité toutes les personnes intéressées qu'elles soient malades ou non, homme ou femme, à partir de 18 ans.

Dans les années 90, le Dr MC KENZIE, physiothérapeute canadien, a montré les bénéfices de cette activité de pagaie pour éviter la récidive du cancer du sein.

LES BIENFAITS DU DRAGON BOAT APRÈS UN CANCER DU SEIN :

Cette activité de Sport Santé permet de :

- Réduire le risque de récidive du cancer ;
- Stimuler le drainage et éviter le lymphœdème du bras appelé maladie du gros bras ;
- Diminuer la fatigue et les effets secondaires liés aux traitements ;
- Améliorer la respiration, les capacités musculaires et cardio-respiratoires ;
- Éliminer l'anxiété et la dépression en favorisant le lien social ;
- Permettre un meilleur sommeil et une meilleure qualité de vie ;
- Augmenter l'espérance de vie.

LES SÉANCES :

Chaque Dimanche matin de 9h30 à 11h30

L'association fournit les gilets et les pagaies

Durée d'une séance sur l'eau : 1 h

Savoir nager (obligatoire)

https://www.facebook.com/people/Champ-Dragon-Ladies