

Bouger pour guérir : des activités physiques adaptées

Au sein des hôpitaux comme après les traitements, l'efficacité de l'activité physique se confirme chaque jour davantage dans la thérapie contre le cancer.



A travers le projet **Bouger pour Guérir** coordonné par la ville de Brest et la ligue contre le cancer, la mobilisation des médecins et des clubs sportifs permet de développer un panel d'activités physiques adaptées.

Les activités proposées

Aquagym (toutes pathologies chroniques)

Pour vous détendre dans une ambiance dynamique et conviviales, jetez-vous à l'eau : le mardi à 12h15 à la piscine Foch à Brest, le mercredi à 10h à la piscine La Trésiroise à Plougonvelin.

Inscriptions / Renseignements : Piscine Foch 02 98 33 50 50 - La Trésiroise 02 98 38 06 11

Tir à l'arc

Un sport pour se concentrer afin d'atteindre sa cible. Le tir à l'arc concourt à l'amélioration de l'équilibre et de la coordination des mouvements. Il permet une meilleure prise de repères dans l'espace. C'est un exercice musculaire harmonieux qui offre une réadaptation à l'effort. Il a un effet anti-stress. Le mardi de 16h à 18h.

Inscriptions / Renseignements : 06 77 11 89 95 - archers-bohars@gmail.com

Dragon boat

Une activité de plein-air et de sport nature. Accompagner les personnes dans une reprise ou une découverte d'activité physique adaptée sur une embarcation collective permettant de pagayer en équipe pour se reconstruire physiquement moralement dans un esprit ludique et convivial. Le samedi de 9h30 à 12h (ouvert à toutes les maladies chroniques).

Inscriptions / Renseignements : 02 98 41 69 40 - sport-sante@kayak-brest.com ou 06 16 42 35 87
- th.giorgiutti@laposte.net ↗

Escrime

Des gestes adaptés, des bénéfiques en terme de postures et l'équilibre dans un environnement de loisir. La Rapière de Brest ouvre un créneau spécifique au complexe sportif Jean Guéguéniat à Brest. Activité gratuite toute l'année.

Inscriptions / Renseignements : 06 52 23 85 37 - escrime@larapieredebrest.com

Aviron santé (toutes pathologies chroniques)

L'aviron santé, une activité très accessible avec une pratique en salle idéale pour reprendre une activité physique adaptée, plein air et de sport nature sur une embarcation collective pour avironner en équipe dans un esprit ludique et convivial.

Inscriptions / Renseignements : 06 19 69 14 70

Marche aquatique

Les bienfaits revitalisants de l'eau de mer, bénéfique pour le coeur, les jambes et l'esprit, le lundi à 14h30 à la Trésiroise à Plougonvelin.

Inscriptions / Renseignements : 02 98 38 06 11

Footing et marche nordique (toutes pathologies chroniques)

Envie de redécouvrir les plaisirs de la course à pied ou de la marche nordique à allure très modérée sur de petites distances accessibles à tous (échauffements & étirements en début et fin de séance), rejoignez l'une des sections des "Koala».

Section footing : Les lundis à 9h15 et les jeudis à 18h30 à l'astrolabe (stade Garnier) - Le Relecq Kerhuon

Inscriptions / renseignements : 06 70 61 80 97 - sylvie.kergoat@orange.fr

Section marche nordique : Les mardis à 14h30

Inscriptions / Renseignements : 06 32 15 33 64 - eliane.brunstein@orange.fr

Voile

S'évader autrement... La SRB (Société des régates de Brest) propose d'accueillir des jeunes adultes de 18 à 35 ans, concernés par la maladie cancéreuse, possédant les capacités de pratiquer la voile.

Renseignements : Ligue contre le Cancer au 02 98 47 40 63 ou SRB au 02 98 02 53 36

Activités gymniques

Les activités physiques adaptées permettent aux personnes de récupérer leurs capacités altérées par la maladie et les traitements.

Inscriptions / renseignements : Ligue contre le cancer - 02 98 47 40 63 ; PL Lambézellec - 02 98 03 05 02 ; Maison



L'inscription aux activités est conditionnée par la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique choisie délivré par le médecin spécialiste de la pathologie (oncologue, hématologue...) ou un médecin du sport.

ENVIES+ : Sport & Cancer



Programme et renseignement auprès de la Ligue contre le Cancer au 02 98 47 40 63.

NOUS CONTACTER

Vous n'avez pas trouvé l'information que vous cherchiez dans cette page ?



Consultez notre foire aux questions



Ecrivez-nous

COMMENTAIRES

Commentez cet article

Nom (obligatoire)

Prénom (obligatoire)

Courriel (obligatoire)

Commentaire (obligatoire)

Saisir votre commentaire

 EFFACER

 ENVOYER

Dernière mise à jour le : **07 mars 2022**

Brest
MÉTROPOLE & VILLE

HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 00 80 80
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30

