

LES SOINS ONCOLOGIQUES DE SUPPORT

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

APA



Qu'est-ce que l'APA ?

L'APA est la pratique d'activité physique de façon adaptée aux besoins et aux capacités de la personne. Ainsi, la pratique est adaptée à la problématique de santé.

Les séances proposées

Gym douce, musculation, circuit training, stretching, jeux de balles, ré-entraînement à l'effort

Cycle de 3 mois

Une séance d'1h par semaine

Horaires des séances :

- Mardi 10h – 11h
- Jeudi 15h – 16h



Les bienfaits de l'APA ?

L'APA réduit le risque de récidive du cancer par son action sur certaines hormones, l'inflammation et l'immunité.

L'APA diminue les effets secondaires des traitements et notamment la fatigue.

L'APA améliore la qualité de vie des patients.



Prévoir une tenue confortable, une serviette et une bouteille d'eau

*Si vous êtes intéressé,
parlez-en à votre médecin
oncologue*

Pôle médical Marne-la-Vallée

1 COURS DE LA GONDOIRE

77600 JOSSIGNY

2e étage - A droite de l'ascenseur
Tourner à gauche et au fond du couloir



**SPORT
ADAPTÉVASION**
LA PASSION DU SPORT POUR TOUS



AstraZeneca

Avec le soutien institutionnel
du laboratoire

Lilly