



ligue vaudoise contre le cancer

Mouvement et bien-être

cours collectif

Monique Gabella

Professeure de gymnastique douce



Pratiquer une activité physique adaptée pendant et après les traitements contre le cancer apporte de nombreux bénéfices. Le mouvement contribue à diminuer la sensation de fatigue et stimule les défenses de l'organisme. Les exercices proposés dans ce cours sont inspirés du yoga et de la méthode Pilates.

Cours pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches. Aucune expérience de gymnastique n'est nécessaire pour participer à ce cours.

Dates 2020:

Jeudi 3, 10, 17 et 24 septembre

Jeudi 1, 8 et 29 octobre

Jeudi 5, 12 et 19 novembre

Jeudi 3 et 10 décembre

Horaire à choisir:

14h15 - 15h15

ou 15h30 - 16h30

Prix:

100.- CHF les 12 séances

ou 10.- CHF par séance

Inscriptions:

David Rodriguez

078 774 83 71

david.rodriguez@lvc.ch

Lieu:

Ligue vaudoise contre le cancer

Place Pépinet 1

1003 Lausanne