

L'ESCALADE pour les femmes en post cancer du sein (ayant terminé leur traitement)

Grimper POUR GUÉRIR

ET RETROUVER SES ELLES



Infos et inscriptions :
Babeth au 06.85.02.23.08
Ou à babeth.plaid@orange.fr

Groupe de 6 femmes
Pas nécessaire d'être sportive ou
d'avoir déjà fait de l'escalade

De mi septembre à fin juin

Tarif : 180€ (LICENCES, ASSURANCES ET PRÊT MATÉRIEL COMPRIS)

Créneau dédié tous les mardis 16h30 à 18h

Au CSB (COMPLEXE SPORTIF DE BELLEFONTAINE) à Champigneulle

Prescription obligatoire par médecin oncologue/spécialiste ou médecin traitant

Nancy



DEPARTEMENT
MEURTHE
et
MOSELLE



PRESCRIT MOUV
Bouger plus pour vivre mieux!
prescritmouv-grandest.fr



Grimper **POUR GUÉRIR**

ET RETROUVER SES ELLES

Nos fédérations « ASPTT » et « FFME » portent la symbolique du grimper plus haut, et de surmonter l'obstacle de la maladie, comme le combat face au cancer

ASPTT NANCY CHAMPIGNEULLES
ESCALADE
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Reconnue comme un facteur de santé, la pratique d'une activité physique régulière est une ressource importante dans la lutte contre le cancer. Elle permet de combattre les récives et les effets néfastes des traitements, d'aider contre la fatigue et d'améliorer l'image de soi. Une pratique raisonnée de l'escalade, peut aujourd'hui être prescrite par les médecins comme outil thérapeutique et notamment post cancer du sein.

POURQUOI L'ESCALADE ?

Des vertus indéniables

- > Bénéfique sur le plan psychologique, elle permet de reprendre confiance en soi se dépasser en allant toujours plus haut, et rompre l'isolement en partageant des moments forts.
- > Parce qu'elle sollicite la musculature scapulaire, thoracique et dorsale ainsi que les membres supérieurs, elle aide à se remettre en mouvement et à se reconstruire en se réappropriant son corps.