

Entraide Cancer
Activités Physiques Adaptées (APA)

L'association vous propose de bénéficier de séances d'activités physiques adaptées.
Vous pouvez y participer pendant 2 ans.

Les cours:

gym entretien: travail cardio et renforcement musculaire, le travail se fait principalement debout.

Intensité ++

Gym Pilates : mobilisation articulaire et renforcement musculaire axé sur la ceinture abdomino-dorsale associé à la respiration. Travail principalement au sol.

Intensité +

Prévoir un tapis de gym

A Quimper:

Lieu: salle nord, sous les tribunes, du stade de Penvillers.

L'entrée se fait par la rue Léon Jouhaux.

Les véhicules sont stationnés sur les parkings extérieurs du complexe sportif.

Jour	Heure	Cours
Lundi	16h à 17h	gym entretien
Lundi	17h à 18h	gym Pilates
Jeudi	14h à 15h	gym entretien
Jeudi	15h à 16h	Gym Pilates

A Concarneau

Lieu: Salle Tiliz, au 1er étage. 21 rue des martins pêcheurs (secteur Lanriec)

Stationnement à côté de la salle, sur le parking de l'église.

Jour	Heure	Cours
Mercredi	11h à 12h	Gym entretien + Pilates

Un certificat médical est impératif

