

LE GROUPE ONCO-TRAINING

Le groupe «Onco-training» est ouvert aux personnes ayant suivi un traitement oncologique. Il offre la possibilité de retrouver sa condition physique suite à un cancer dans un environnement sain et motivant.

POURQUOI ADHÉRER À UN TEL GROUPE?

Ce groupe est un excellent moyen de se reconditionner et de retrouver goût à une activité sportive ou quotidienne normale.

Avec d'autres personnes connaissant une situation similaire, vous pratiquez une activité physique régulière, vous vous soutenez mutuellement et prenez votre vie en main; tout le monde poursuit en commun le même but.

- Vos **capacités physiques** s'améliorent, vous êtes en meilleure **forme**.
- Vous réapprenez à **apprivoiser votre corps**.
- Votre **qualité de vie** et votre **bien-être psychique** s'améliorent.

NOTRE PROGRAMME

Le suivi est assuré par un-e professionnel-le, qui vous donne la confiance dont vous avez besoin pour améliorer peu à peu vos capacités physiques. Nos cours sont d'une durée de 50 minutes.

Nous ne recherchons pas la performance, vous bénéficiez d'un programme varié, adapté en fonction de vos capacités personnelles, comprenant les principaux composants de l'activité physique: endurance, force, coordination, mobilité, souplesse et relaxation.

QUAND?

Mercredi: 16h30 à 17h20 Aquagym (semaine paire), salle de gym (semaine impaire)
Mardi: 11h00 à 11h50 Circuit training en salle cardiofit

COÛTS

Ces cours ne sont pas obligatoirement pris en charge par l'assurance-maladie. Si vous êtes au bénéfice d'une assurance complémentaire, vous pouvez vous renseigner directement auprès de votre caisse-maladie pour demander si ces prestations sont prises en charge et sous quelles conditions.

Abonnements de 10 séances: CHF 160.-

CONDITIONS

Une séance d'essai est proposée à toute personne intéressée. Par la suite, les participants doivent être inscrits pour participer.

Si vous vous sentez concernés par notre programme, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir faire part de votre intérêt à notre secrétariat qui vous donnera toutes les informations utiles.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

CENTRE ACTIF+

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE
T +41 21 619 62 70, F +41 21 619 62 73, CLINIQUE-BOISCERF@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH