HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

LES GROUPES ONCO-TRAINING

Les groupes «onco-training» sont ouverts aux personnes ayant suivi un traitement oncologique. Ils offrent 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'amélioreront, vous serez en meilleure forme.
- Vous réapprendrez à apprivoiser votre corps.
- Votre qualité de vie et votre bien-être psychique s'amélioreront.

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 ?

Lundi	11h15	à	12h15	Nordic Walking
Mardi	09h00	à	09h45	Aquagym
	12h00	à	12h50	Circuit training en salle cardiofit
	15h00	à	16h00	Yogathérapie
Mercredi	10h00	à	11h00	Pilates
	13h00	à	13h50	Circuit training en salle cardiofit
	16h30	à	17h15	Aquagym
Jeudi	10h00	à	11h00	Yogathérapie
	12h30	à	13h20	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.

Plusieurs possibilités vous sont proposées

– Abonnement pour 10 cours (validité d'une année)		CHF	160.–
– Abonnement général du Centre Actif+	6 mois	CHF	810.–*
– Abonnement général du Centre Actif+	12 mois	CHF	1'150.–*

*Ces deux derniers abonnements vous permettent de participer à tous les cours du programme du Centre Actif+, librement en plus d'un ou deux cours hebdomadaires en groupe d'onco-training.

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 ce groupe, 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.

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF
CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE
T 021 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE

BC-CA-97 V18 03/24 RMS COMMUNICATIONS