



# Des séances d'activité physique réservées aux patientes atteintes d'un cancer du sein

**A Meung-sur-Loire**

**De septembre 2024 à juillet 2025**

## Séance de Yopimé : mercredi 12h-13h ou 16h45-17h45

Mélange de Yoga Pilates et Méditation, le Yopimé permet :

- un travail postural global à travers l'enchaînement de postures de yoga et d'exercices Pilates (assouplissements, renforcement et étirements)
- un relâchement physique et psychique grâce à la méditation proposée à la fin de chaque session

Le fil conducteur est la respiration, favorisant le drainage lymphatique, la souplesse tissulaire et plus globalement la détente du corps et de l'esprit !



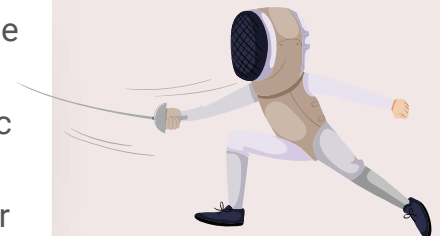
## Séance de gym : jeudi de 11h15-12h15 ou 14h-15h

Séance variée d'une semaine à l'autre et adaptée au groupe et à ses envies pour diversifier les plaisirs et travailler l'ensemble des capacités physiques dans sa globalité.

Les exercices seront axés sur du travail cardio respiratoire, renforcement musculaire, stretching, le tout en musique !

## Séance d'escrime : mercredi de 14h à 15h

L'escrime santé offre de réels bénéfices aux patientes atteintes d'un cancer du sein. Elle favorise la réappropriation corporelle et mobilise de façon ciblée certaines régions du corps, en respectant le rythme de chacune. Les séances s'organiseront autour d'exercices collectifs avec une pratique douce de l'escrime, sans touche, alliant chorégraphies et sens de l'opposition armée. Puis une séance individuelle dispensée par un maître d'armes diplômé d'état, formé à la pratique santé.



## **Vous êtes concernée et intéressée ?**

Et vous **habitez sur l'une des communes loirétaines de la Communauté de Communes des Terres du Val de Loire ?**

Parlez-en avec votre médecin (prescription médicale demandée)  
et contactez la CPTS Ouest Loiret **pour vous inscrire (nombre de places limité)**  
e-mail : [contact@cpts-ouestloiret.fr](mailto:contact@cpts-ouestloiret.fr)