



Pendant votre traitement (radiothérapie, chimiothérapie) venez pratiquer une activité physique adaptée afin de

- Diminuer votre fatigue
- Maintenir votre capital musculaire et garder votre souplesse
- Potentialiser votre capital énergétique
- bouger, se détendre !

L'équipe de l'Aquasanté vous propose 5 séances **sur prescription** de

MOUVING ENERGÉTIQUE AQUATIQUE

le mardi à 17h

dans la piscine du service de médecine physique et réadaptation

RV à 16h 40 le mardi à la cafétéria du CHPC : prévoir

- maillot de bain (demander à votre pharmacien un maillot adapté à votre prothèse si besoin)
- une grande serviette ou peignoir pour la sortie d'eau
- des claquettes

**Venez essayer, venez nous rencontrer :
une autre façon de vous entretenir pendant votre traitement.**

Participation souhaitée de 2 € par séance

www.aquasportsanté.org

cherbourgaguasante@gmail.com Tel : 06 19 86 29 39

Formulaire de prescription d'activité physique adaptée (intervenant appelé à dispenser l'APAS en référence à l'article D 1172-2 du code de la santé publique : médecin - éducateur sportif CQP- APAS)

Tampon et signature du médecin prescripteur

Date :

Je prescris 5 séances d'activité physique adaptée à

(NOM) _____

Je préconise (cocher la ou les cases)

- une activité physique adaptée en milieu aquatique
- une activité en milieu aquatique thorax hors de l'eau
- une activité aquatique à sec

Préconisations particulières éventuelles :