



## Activité Aqua-jogging

Vous avez été ou êtes atteint d'un cancer, peut-être en cours de traitement, le **Comité de Moselle de la Ligue contre le cancer**, vous propose en partenariat avec le **Club Metz Triathlon**, de participer **GRATUITEMENT** à un cycle de 10 séances d'activités aquatiques adaptées, animées par un professionnel diplômé et expérimenté en Sport-Santé.

De nombreuses études ont montré les effets bénéfiques générés par la pratique régulière d'une activité physique adaptée en phase de rémission, dans le cadre notamment de la réhabilitation et de la prévention des récives.

Le **milieu aquatique** se prête particulièrement bien à une **reprise en douceur** et aide naturellement à la **libération des tensions**.

Les activités proposées en **petit groupe (10 personnes max.)** vous permettront de faire travailler tout **vos corps** sans impact sur vos articulations.

### Envie de tenter l'expérience ?

Le **Club Metz Triathlon** vous propose avec le soutien de la Ligue contre le cancer, une session de **10 séances sur un trimestre à la piscine Lothaire**, les mercredis de 14h30 à 15h30. Vous avez la possibilité de faire une première séance d'essai.

Plus d'information ou inscription :

[www.metz-triathlon.com/index.php/le-club/sport-sante/sport-sante-cancer/](http://www.metz-triathlon.com/index.php/le-club/sport-sante/sport-sante-cancer/)

e-mail : [clubmetztriathlon+sportsante@gmail.com](mailto:clubmetztriathlon+sportsante@gmail.com)

e-mail : [diane.welfringer@ligue-cancer.net](mailto:diane.welfringer@ligue-cancer.net)

