

### Informations sur la structure

Nom de(s) l'activité(s)	Activité Physique Adaptée : - Yoga et relaxation - Pilates - Renforcement musculaire - Circuit training - Equilibre et motricité - Qi-Gong
Nom de la structure	Espace Ressources Cancers
Adresse du site de pratique	Plateforme Santé Douaisis (2 <sup>ème</sup> étage), 299 rue Saint Sulpice 59500 Douai
Nom prénom de la ou les personnes encadrantes	Manon HEROGUEZ (enseignante en Activité Physique Adaptée), Alison SAVARY (Coordinatrice de l'Espace Ressources Cancers) et Elodie EVRARD (Directrice de la Plateforme Santé Douaisis)
Formation des personnes encadrantes	
Coordonnées de contact (mail et téléphone)	Alison Savary – Coordinatrice de l'ERC <a href="mailto:asavary@santedouaisis.fr">asavary@santedouaisis.fr</a> 03.27.97.97

### Informations sur les activités

Description de l'activité	Activité Physique Adaptée englobe plusieurs thématiques : Yoga et relaxation, Pilâtes, Renforcement musculaire, Circuit training, Equilibre et motricité,...
Description d'une séance type	<b>1<sup>ère</sup> partie de séance</b> : déverrouillage articulaire sur l'ensemble du corps <b>2<sup>ème</sup> partie</b> : corps de séance (différent selon l'activité proposée) <b>3<sup>ème</sup> partie</b> : retour au calme + étirements
Type de groupe (niveau, sport santé oui/non, moyenne d'âge, etc...)	Des groupes d'environ 7 personnes : de tout âge, de 18 ans à + de 70 ans. Des personnes qui sont en cours de traitement dans le cadre d'un cancer ou après leur traitement. Nous accueillons également des proches.
Activité adaptée à des personnes atteintes de maladies chroniques : OUI/NON	OUI
Nombre de personnes par séance	7
Horaires et jours des séances « classiques »	Du lundi au Vendredi, généralement les séances se font de 10h00 à 11h00 ou de 14h00 à 15h00 ou 15h00 à 16h00

### Coûts liés à la pratique

Pouvez-vous proposer des séances d'initiation gratuite : OUI / NON	Toutes nos séances sont gratuites mais nous ne faisons pas d'initiation
--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

*Si non, quel est le coût d'une séance d'initiation*

Gratuit pour les personnes touchées de près ou de loin par le cancer.

*Quel est le coût de la pratique régulière de votre activité (adhésion à l'année, tarification à la séance, montant etc...) ?*

*Existe-t-il un tarif dégressif si début de l'activité en cours d'année ? Si oui lequel ?*

*Faut-il une tenue particulière pour la pratique du sport ? Si oui laquelle ?*

Tenue de sport où les personnes se sentent à l'aise

*Quel matériel est mis à disposition pour la pratique ?*

tapis, vélo d'appartement, tapis de course, ballon, cerceaux, poids, cordes,...