



# ONCO GYM

**La Maison Pour Tous du Petit Charran propose un cours de gymnastique douce adapté au cancer** dans le but d'améliorer le **bien-être** pendant et après la maladie.

Encadré par **Céline ALMIRA**, professionnelle du sport et titulaire d'un diplôme universitaire « **Cancer et Qualité de Vie** », ce cours s'appuie sur différentes disciplines (Pilates, stretching et relaxation) pour tonifier, assouplir et relaxer le corps **en sécurité**.

**Tous les Jeudis de 9h à 10h**

(sauf pendant les vacances scolaires)

**Maison Pour Tous du Petit Charran  
30 rue Henri Dunant 26000 Valence**

**Tél : 04.75.43.48.52**

Si vous souhaitez plus de renseignements,  
vous pouvez contacter l'animatrice  
au 06.64.46.05.60