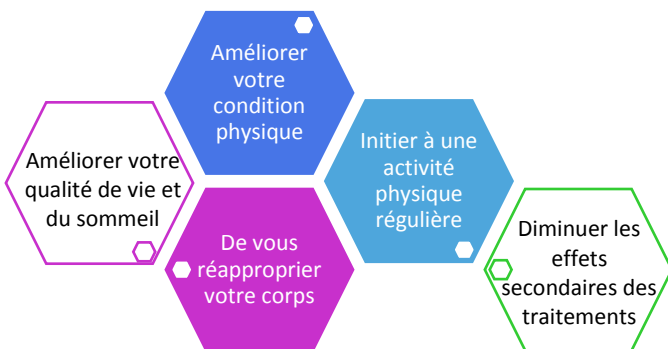


## Les programmes proposés APRÈS LE TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN:

### Programme de :

- 14 semaines de prise en charge
- 3 demi-journées par semaine
- Groupe de 6 à 8 personnes

### Ces activités vous permettront :



Prise en charge **collective** et **individuelle** par une équipe pluridisciplinaire composée de :

- Médecins
- Professeurs en Activités Physiques Adaptées
- Kinésithérapeutes
- Psychologues
- Diététiciens
- Assistantes sociales

CRCP Hauts du Chazal (Franois)  
Fondation Arc en ciel  
Lundi, mardi et jeudi  
de 8H45 à 12h



Clinique Brugnon Agache (Beaujeu)  
Fondation Arc en ciel  
Mardi, mercredi et vendredi  
de 9h à 12h



Clinique St Vincent (Besançon)  
Groupe Capio  
Lundi, mercredi et vendredi  
de 14h à 17h



Clinique St Pierre (Pontarlier)  
Groupe Capio  
Lundi, mardi et jeudi  
de 9h à 12h



## L'INSTITUT RÉGIONAL FÉDÉRATIF DU CANCER VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### A votre état de forme et vos besoins !

Disponibles dans les différents centres de  
Franche-Comté



Pour plus de renseignements, contactez l'IRFC  
au 03 81 53 99 99 ou sur [www.irfc.fr](http://www.irfc.fr)



■ Franche-Comté  
**IRFC**  
INSTITUT RÉGIONAL  
FÉDÉRATIF DU CANCER ■

Des séances collectives proposées  
PENDANT et APRÈS LE TRAITEMENT

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique est obligatoire (Demandez le à votre oncologue !)



HNFC site du Mittan (Montbéliard)  
06 18 91 64 26

- ✳ RENFORCEMENT MUSCULAIRE / COORDINATION / TRAVAIL CARDIORESPIRATOIRE / ÉQUILIBRE**  
Mardi - de 14h à 15h  
Vendredi - de 14h à 15h

Traitement

- ✳ MARCHE NORDIQUE (été et printemps) ou RENFORCEMENT MUSCULAIRE / ÉQUILIBRE...**  
Lundi - de 17h à 18h  
Jeudi - de 17h à 18h

Post-traitement

HNFC site de Trevenans (Belfort)  
03 84 21 66 70

- ✳ ÉQUILIBRE / MÉMOIRE / COORDINATION**  
Mardi - de 16h à 17h30

- ✳ RECONDITIONNEMENT PHYSIQUE / BIEN ÊTRE ARTICULAIRE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
Mercredi - de 17h15 à 18h45  
Jeudi - de 11h à 12h30

- ✳ STRETCHING / RELAXATION**  
Vendredi - de 15h30 à 17h00

Traitement

- ✳ RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
Lundi - de 17h30 à 18h30

- ✳ BIEN-ÊTRE POSTURAL / STRETCHING/RELAXATION**  
Jeudi - de 17h30 à 19h

- ✳ BIEN ÊTRE ARTICULAIRE/RECONDITIONNEMENT**  
Samedi - de 10h à 12h

Post-traitement

CHI de Vesoul  
03 84 96 68 20

- ✳ PRÉPARATION PHYSIQUE**  
Mardi - de 11h45 à 12h45  
**✳ MARCHE NORDIQUE**  
Mardi - de 13h15 à 14h15

Polyclinique de Franche-Comté  
03 81 41 87 00

- ✳ RÉENTRAÎNEMENT A L'EFFORT / RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
Mercredi - de 10h30 à 11h30

CH de Dole  
03 84 79 80 48

- ✳ GYM DOUCE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE / RELAXATION MUSCULAIRE**  
Mercredi - de 13h à 14h  
de 14h à 15h

CH de Lons le Saunier  
06 88 39 23 07

- ✳ RENFORCEMENT MUSCULAIRE / COORDINATION / TRAVAIL CARDIORESPIRATOIRE / ÉQUILIBRE**  
Mercredi - de 13h à 14h  
de 14h à 15h

CHI de Haute-Comté (Pontarlier)  
03 81 38 64 92

- ✳ RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT/RENFORCEMENT MUSCULAIRE / SOUPLESSE / COORDINATION**  
**✳ MARCHE NORDIQUE**  
**✳ AQUAGYM** ⓘ Du lundi au vendredi sur RDV  
Jeudi - de 8h à 8h45

CHRU de Besançon  
03 81 53 92 38

- ✳ MARCHE NORDIQUE** ⓘ RDV sur le parking de la maison des familles  
Mardi - de 12h45 à 14h (2km/h)  
Jeudi - de 9h15 à 10h30 (4km/h)  
**✳ RENFORCEMENT MUSCULAIRE** ⓘ Salle relaxation de la maison des familles  
Jeudi - de 11h à 12h  
**✳ STRETCHING ET RELAXATION**  
Jeudi - de 12h à 12h30

CHRU de Besançon  
Hématologie adulte et hématologie pédiatrique

- ✳ ADULTE : Activité individuelle en chambre**  
Lundi - de 13h30 à 15h30  
**✳ ENFANT : Activité collective ou individuelle**  
Jeudi - de 13h30 à 15h30

Orchamps-Vennes  
06 82 49 92 40

- ✳ RENFORCEMENT MUSCULAIRE / GYM DOUCE**  
Mardi - de 16h à 17h30