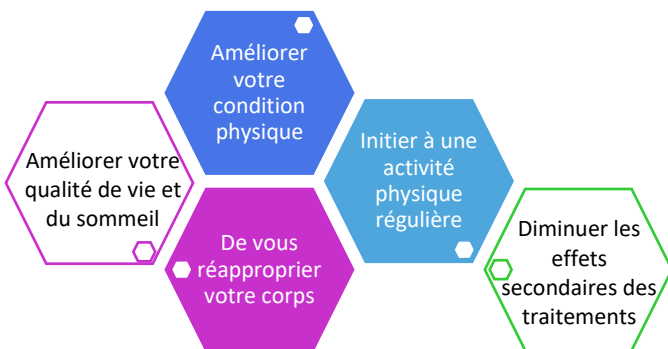


Les programmes proposés APRÈS LE TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN:

Programme de :

- 14 semaines de prise en charge
- 3 demi-journées par semaine
- Groupe de 8 à 10 personnes

Ces activités vous permettront :



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

- Médecins
- Enseignants en Activité Physique Adaptée
- Masseurs-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



CRCP Bretegnier (Héricourt)
Fondation Arc en ciel
Mardis, mercredis et jeudis matin
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



■ 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)
03 84 98 52 83

* **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

* **RENFORCEMENT MUSCULAIRE / ÉQUILIBRE / COORDINATION / MÉMOIRE**
Lundi - de 17h15 à 18h45
Mercredi - de 17h15 à 18h45

Traitement

* **RECONDITIONNEMENT PHYSIQUE / BIEN ÊTRE ARTICULAIRE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
Jeudi - de 11h15 à 12h45

* **STRETCHING / RELAXATION**
Vendredi - de 11h15 à 12h45

* **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
Lundi - de 17h à 18h

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

* **BIEN ÊTRE ARTICULAIRE/RECONDITIONNEMENT**
Vendredi - de 18h30 à 20h

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 9h15 à 11h15
Jeudi - de 9h30 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 81 67 75 87

* **RENFORCEMENT MUSCULAIRE / COORDINATION / TRAVAIL CARDIORESPIRATOIRE / ÉQUILIBRE**
Mercredi - de 13h15 à 15h15

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
Oncologie
03 81 53 99 99

* **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
03 81 53 99 99

* **ADULTE : Services d'hospitalisation et HDJ**
Mardi et vendredi - de 10h à 12h
* **ENFANT : Activité collective ou individuelle**
Tous les jours (sauf mercredi) - de 9h à 16h