

# LES GROUPES D'ONCO-TRAINING

Les groupes «onco-training» sont ouverts aux personnes ayant suivi un traitement oncologique. Ils offrent la possibilité de retrouver sa condition physique suite à un cancer dans un environnement sain et motivant.

## POURQUOI ADHÉRER À UN TEL GROUPE ?

Ce groupe est un excellent moyen de se reconditionner et de retrouver goût à une activité sportive ou quotidienne normale.

Avec d'autres personnes connaissant une situation similaire, vous pratiquez une activité physique régulière, vous vous soutenez mutuellement et prenez votre vie en main; tout le monde poursuit en commun le même but.

- Vos capacités physiques s'amélioreront, vous serez en meilleure forme.
- Vous réapprendrez à apprivoiser votre corps.
- Votre qualité de vie et votre bien-être psychique s'amélioreront.

## NOTRE PROGRAMME

Le suivi est assuré par un-e professionnel-le, qui vous donne la confiance dont vous avez besoin pour améliorer peu à peu vos capacités physiques.

Nous ne recherchons pas la performance, vous bénéficiez d'un programme varié, adapté en fonction de vos capacités personnelles, comprenant les principales composantes de l'activité physique : endurance, force, coordination, proprioception, souplesse et mobilité.

## QUAND ?

<b>Lundi</b>	11h00 à 12h00	Nordic Walking
<b>Mardi</b>	09h00 à 09h45 12h00 à 12h50 15h00 à 16h00	Aquagym Circuit training en salle cardiofit Yogathérapie
<b>Mercredi</b>	09h00 à 10h00 13h00 à 13h50 16h30 à 17h15	Pilates Circuit training en salle cardiofit Aquagym
<b>Jeudi</b>	12h30 à 13h20	Circuit training en salle cardiofit

## COÛTS

Ces cours ne sont pas obligatoirement pris en charge par l'assurance-maladie. Si vous êtes au bénéfice d'une assurance complémentaire, vous pouvez vous renseigner directement auprès de votre caisse-maladie pour demander si ces prestations sont prises en charge et sous quelles conditions.

Plusieurs possibilités vous sont proposées :

- **Abonnement pour 10 cours (validité d'une année)** CHF 180.-
- **Abonnement général du Centre Actif+ 6 mois** CHF 810.-\*
- **Abonnement général du Centre Actif+ 12 mois** CHF 1'300.-\*

\*Ces deux derniers abonnements vous permettent de participer à tous les cours du programme du Centre Actif+, librement en plus d'un ou deux cours hebdomadaires en groupe d'onco-training.

**CONDITIONS**

Une séance d'essai est proposée à toute personne intéressée. Par la suite, les participants doivent être inscrits pour participer.

Si vous vous sentez concernés par ce groupe, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir faire part de votre intérêt à notre secrétariat qui vous donnera toutes les informations utiles.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

**HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF**

CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE

T +41 21 619 62 70, [ACTIFPLUS.BOISCERF@HIRSLANDEN.CH](mailto:ACTIFPLUS.BOISCERF@HIRSLANDEN.CH), [WWW.HIRSLANDEN.CH/CENTREACTIFPLUS](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/CENTREACTIFPLUS)