

Esgrime et cancer du sein

« les filles de d'Artagnan »

Salle d'esgrime
7 rue Pierre et Marie Curie
68100 Mulhouse

tous les vendredis de 10h00 à 12h00

« FCM Esgrime »

e-mail : terry.gerard@free.fr - 06 07 18 50 81
patrick.lafont3@orange.fr

Pour plus d'informations,
parlez-en à l'équipe médicale qui vous prend en charge
ou à la ligue contre le cancer en contactant

Mme Husser,
Espace Ligue Mulhouse
18, rue Poincaré, 68100 Mulhouse
au 03 89 53 70 20
par mail EL68.Mulhouse@ligue-cancer.net

7000011811 (1) - 10/2015



NOUVEAU A MULHOUSE

une pratique adaptée aux personnes atteintes d'un cancer

Vous avez été opérée d'un cancer du sein et vous souhaitez vous prendre en charge au travers d'une activité adaptée, alors venez rejoindre les filles de d'Artagnan dans une ambiance conviviale qui vous éloignera de la maladie.

La Ligue d'Alsace d'Escrime vous propose :

Un cycle de 12 séances en groupe restreint (8 à 10 personnes) alternant un enseignement collectif et personnalisé animées par 1 maître d'armes.



QUELQUES TEMOIGNAGES :

Joëlle :

« Libération des émotions, concentration dans les mouvements, légèreté dans l'échange, l'escrime est une discipline qui se partage à tout âge. »

Marie-Laure :

« Je suis allée au cours d'escrime pour entretenir la mobilité de mon épaule et j'ai découvert un nouveau sport qui m'a immédiatement emballé. Les séances d'escrime sont devenues un moment attendu avec impatience, dans une ambiance très conviviale. »

Charlotte :

« j'étais toujours très heureuse de me lever le mercredi matin pour aller retrouver Michel, Annie et mes « partenaires de combat. Ces deux heures par semaine me permettaient de me concentrer sur autre chose, de m'évader, et de faire retravailler mon cerveau, qui s'était un peu engourdi au cours des traitements. »

Maître d'armes Annie Marpeaux :

« Après un premier cycle avec ces femmes qui étaient à des stades différents de la maladie, j'ai senti que nous étions utiles non seulement sur le plan physique grâce aux mouvements qui mobilisent le bras et l'épaule, les exercices pour l'équilibre et la mémoire mais également psychologiquement car elles reprennent confiance en elle et ainsi se reconstruisent. »