

Programme d'exercice

Plein Air Pleine Vie



Espace sécuritaire et bienveillant pour **retrouver le plaisir de bouger**
après un diagnostic de cancer

Ce programme Cardio Plein Air, développé en partenariat avec le CRCHUM, vise à améliorer la qualité de vie, renforcer les capacités physiques, réduire le stress et prévenir l'apparition d'autres maladies chroniques.



QUOI ? 60 minutes/semaine d'exercice en plein air

POUR QUI ? Personne ayant reçu un diagnostic de cancer

PAR QUI ? Kinésiologues formées en cancer et exercice

OÙ ? Plateau Mont-Royal et Laval-Ouest

**INTÉRESSÉ.E ?
POUR NOUS CONTACTER :**



info@cardiopleinair.ca

Programme développé par l'équipe de recherche de
Dre Isabelle Doré en collaboration avec Cardio Plein Air

CRCHUM