

L'ASSOCIATION
LA VIE EN ROSE,
UNE AVENTURE HUMAINE,
SPORTIVE ET SOLIDAIRE !

Et si
VOUS RETROUVIEZ
L'ENVIE
de vous sentir
en vie ?

**BOUGEONS
ENSEMBLE**



Et si vous retrouviez l'envie de vous sentir en vie ?

Et si reprendre goût à la vie quotidienne passait par une activité physique, pour (re)découvrir, (ré)apprivoiser son corps et se vider la tête ?



Notre association *La vie... en rose*, placée sous le haut patronage du Ministère de la santé et du Ministère des sports, coordonne des projets **Sport-Santé** à destination des personnes touchées par la maladie (enfants, adolescents, adultes, seniors) ou simplement à titre préventif, contre le cancer ou diverses maladies chroniques.

Pour que vous vous sentiez bien dans votre corps et votre tête, nous vous accompagnons dans la reprise ou la découverte d'une activité sportive qui convienne à votre condition physique et à vos envies.

En collaboration avec des coaches sportifs diplômés en Activité Physique Adaptée, et sur prescription médicale de votre médecin, nous bâtissons avec vous votre programme d'activité personnalisé. Un suivi est également mis en place, afin de vous accompagner et vous encourager si besoin, tout au long de votre programme d'activité.

Et si vous retrouviez l'envie de vous sentir bien dans vos baskets, tout simplement ?

**BOUGEONS
ENSEMBLE**



OÙ NOUS TROUVER

 Activité nautique

 Athlétisme

 Circuit training

 Course à pied

 Danse

 Marche
aquatique
et/ou aquagym
APA

 Marche nordique

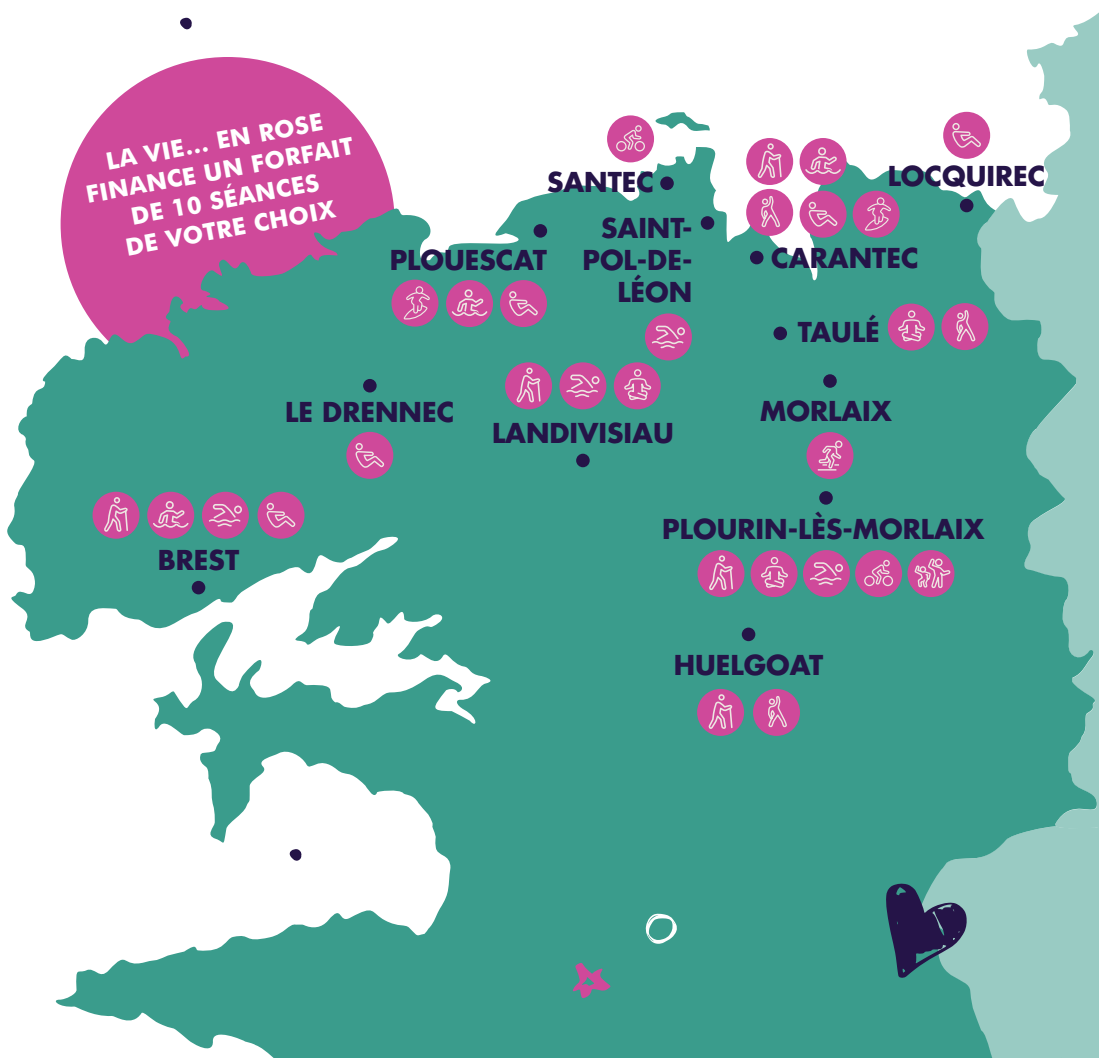
 Natation

 Pilates

 Vélo

 Yoga

LA VIE... EN ROSE
FINANCE UN FORFAIT
DE 10 SÉANCES
DE VOTRE CHOIX



NOS ACTIVITÉS:



ACTIVITÉS NAUTIQUES

PADDLE

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps, développement du souffle et de l'endurance.

Atouts : maintien du corps, du fait du gainage de la ceinture abdominale.

KAYAK

Développement de l'endurance et gestion du rythme cardiaque.

Atouts : perte de poids, amélioration du sommeil, réduction du stress.

- 📍 Carantec
- 📍 Plouescat



ATHLÉTISME

Activités procurant bien-être général, praticables en intérieur et en extérieur suivant les saisons.

Atouts : protection du système cardio-vasculaire, développement de sa capacité respiratoire et renforcement musculaire.

- 📍 Morlaix





CIRCUIT TRAINING

Séries d'exercices chronométrés.

Atouts : développement de sa capacité respiratoire et renforcement musculaire.

- 📍 Brest
- 📍 Carantec
- 📍 Le Drennec
- 📍 Plouescat



COURSE À PIED

Activité apportant le plus de bienfaits pour la santé car faisant appel à la respiration et à l'ensemble des muscles de son corps, via une oxygénation optimum. Activité pouvant correspondre à toutes les pathologies (asthme) et conditions physiques (arthrose), à condition de la pratiquer à son rythme.

Atouts : prévention de maladies, réduction de l'hypertension, développement de sa capacité respiratoire, amélioration de ses capacités cardiaques.

- Rando-course ponctuelle
- 📍 À définir



DANSE ADAPTÉE

Renforcement musculaire des bras, du dos et des muscles profonds.

Atouts : maintien du corps, apportant souplesse et modifiant votre allure générale.

- 📍 Plourin-Lès-Morlaix



MARCHE AQUATIQUE ET/OU AQUAGYM APA

Renforcement en profondeur et en douceur des muscles et assouplissement des articulations.

Atouts : détente physique et bien-être psychique.

- 📍 Brest
- 📍 Carantec
- 📍 Plouescat



MARCHE NORDIQUE

Marche à l'aide de bâtons spécifiques alternant les rythmes lents et rapides et faisant appel à l'ensemble des muscles de son corps.

Atouts : amélioration de ses capacités cardiaques, développement de ses capacités respiratoires, perte de poids.

- 📍 Brest
- 📍 Carantec
- 📍 Huelgoat
- 📍 Landivisiau
- 📍 Morlaix



NATATION

Idéale pour solliciter en douceur l'ensemble du corps, dont les articulations fragiles, en apesanteur dans l'eau. Rééducation physique, reprise d'activité suite à un problème cardiaque.

Atouts : perte de poids, baisse de l'hypertension artérielle.

- 📍 Brest
- 📍 Landivisiau
- 📍 Plourin-Lès-Morlaix
- 📍 Saint-Pol-de-Léon



PILATES

MÉTHODE DEGASQUET
Gymnastique douce alliant respiration profonde et exercices physiques, en pleine conscience de son corps.

Atouts : souplesse et meilleure posture du corps.

- 📍 Carantec
- 📍 Huelgoat
- 📍 Taulé



VÉLO

Renforcement musculaire et ligamentaire, privilégiant la bonne lubrification des hanches et des genoux.

Atouts : renforcement du cœur, prévention des maladies cardio-vasculaires, diminution de l'hypertension et cholestérol... et production des « hormones du bonheur », améliorant les sommeil et l'humeur.

- 📍 Plourin
- 📍 Santec

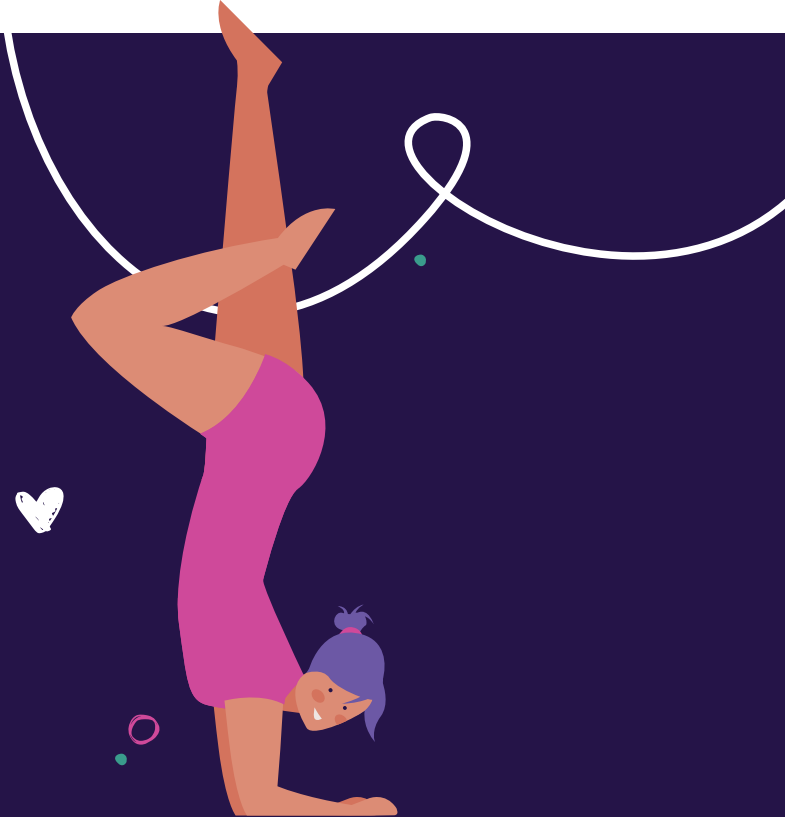


YOGA

MÉTHODE DEGASQUET
Mise en postures du corps, accompagnée d'exercices de respiration.

Atouts : maintien du corps, apportant souplesse, détente physique et bien-être psychique.

- 📍 Landivisau
- 📍 Plourin-Lès-Morlaix
- 📍 Taulé



TOUCHÉ(E) PAR LA MALADIE,
VOUS SOUHAITEZ NOUS REJOINDRE,
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN,
INFIRMIER(ÈRE) OU KINÉ CONTACTEZ-NOUS EN PRIORITÉ
PAR MAIL LESMOMENTSROSES@GMAIL.COM
OU PAR TÉLÉPHONE AU **06 51 38 21 71**



LA VIE EN ROSE BZH

SI VOUS SOUHAITEZ EFFECTUER UN DON, RENDEZ-VOUS SUR
WWW.HELLOASSO.COM/ASSOCIATIONS/LA-VIE-EN-ROSE-BZH

Merci à tous
nos généreux donateurs
et en particulier à

