mouvement-K®
Activité Physique Adaptée pour adultes atteints de cancer

Retrouver de l'énergie
pendant ou après un cancer

Un accompagnement individualisé, sécurisé et progressif pour soutenir la qualité de vie, les capacités physiques et le retour au quotidien.



Chaque mouvement compte
Chaque pas est une victoire

Qu'est-ce que l'APA?

L'**Activité Physique Adaptée** (APA) est l'art d'adapter le mouvement à la situation de santé de chaque personne.
Encadrée par une **professionnelle formée**, elle aide à retrouver de l'énergie, réduire la **fatigue**, **préserver les capacités physiques et reprendre confiance en son corps.**

Bénéfices de l'APA

- Réduire la fatigue
- Maintenir les capacités physiques
- Retrouver confiance en son corps
- Soutenir le retour au travail

Bénéfices reconnus par les recommandations internationales en oncologie (ACSM, ACS, OMS)

Découvrez Laets'Move

mouvement-K®

Activité Physique Adaptée pour adultes atteints de cancer

Un accompagnement professionnel en APA

Comment ça se passe?

1. Premier échange
2. Evaluation
3. Séances individuelles
4. Progression sécurisée
5. Suivi personnalisé

Modalités

- Séances individuelles
- 1 à 2x/semaine 60min
- A domicile, plein air ou visio

- Renforcement musculaire
- Endurance
- Equilibre
- Coordination



Laetitia Marchand

- Infirmière et spécialiste du mouvement
- Double expertise universitaire PNL et Sport-Santé
- Spécialisée en activité physique adaptée et en oncologie
- Plus de 20 ans d'expérience

Aider les personnes à retrouver les ressources physiques et mentales, à leur rythme, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

POUR LES PARTENAIRES

Médecins, ligues, professionnels de l'AI, institutions: Mouvement-K soutient le maintien des capacités, la reprise progressive des activités et le retour au quotidien.

Vous souhaitez en parler?

laetsmove@gmail.com
079 308 73 10
www.laetsmove.com

laet's move