

PRATIQUER L'ESCRIME ADAPTÉE



Montauban

- **En simple tenue et chaussures de sport**
- **Avec un sabre en plastique** léger et souple

Les cours se déroulent, sans coup porté, en respectant le rythme et l'énergie du jour de chacune

- **Pour remobiliser le bras :** des gestes doux qui visent l'amplitude au fil des séances,
- **Pour évacuer la douleur :** la mobilité de tout le corps, et la concentration focalisée sur l'adversaire
- **Pour se réconcilier avec son corps** et retrouver la confiance : une présence physique de l'ordre de l'attaque et de la riposte, à l'image de la maladie



- Le groupe Riposte est un groupe de femmes, encore en traitement ou non, concernées par les mêmes problèmes et faisant face aux mêmes angoisses, qui se soutiennent et surtout s'amuse

Pour plus d'informations



<https://escrime-montauban.fr/escrime-sante-usm/>



montauban.escrime



usmescrime82@gmail.com

L'ESCRIME ADAPTÉE

post cancer du sein

GRATUIT
la 1^{ère} année



La FOBIO
Palais des Sports
Montauban

- **Le mardi** groupe de débutantes **12h30 / 13h30**
- **Le jeudi** groupe de confirmées



Pour les femmes de tout âge



U.S.M
Santé
ESCRIME



Certifié
Solution Riposte

Pourquoi l'escrime ?

C'est le 1^{ère} sport à avoir retenu l'attention des soignants pour sa réponse parfaite aux exigences de la reconstruction des femmes opérées du cancer du sein.

Contactez directement le Maître d'escrime Sabrina Kayser, au

06 62 96 65 42

en précisant « escrime adaptée