



COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

Les activités physiques adaptées proposées par le « Collectif activité physique et cancer » sont conçues avec l'objectif d'améliorer les capacités physiques des personnes et de leur apporter une meilleure qualité de vie.

La participation aux activités du Collectif suppose :

1. Nous contacter pour la première séance (mail ou téléphone)
2. D'être adhérent d'une des associations partenaires.
3. D'avoir reçu une carte de son association pour venir pratiquer au Collectif.
4. De disposer obligatoirement d'une prescription médicale d'activité physique (sans préciser laquelle) ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique, à remettre obligatoirement aux responsables du Collectif (une copie suffit).
5. D'être assuré .

Pour les adhérents qui le souhaitent, le « Collectif activité physique et cancer » propose une évaluation des capacités physiques 2 fois par an et un suivi à long terme. La première a lieu début octobre et la seconde en mai.

Président : Paul Delamarche

Mail : apacollectif@gmail.com

Téléphone : 07 75 76 62 88

Site internet : <https://apacancer.org/>

Facebook : Collectif activité physique et cancer

Instagram : [apa_collectif_35](#)



COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

SECTION DE RENNES PLANNING SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

- **Lundi : 10h-11h** : Natation - Piscine de Bréquigny,
- **Lundi : 11h15-12h** : Eau de rose, aquagym, Vivalto Sport
- **Lundi : 14h30-15h30** : Escalade - The Roof Rennes - 2 rue de l'Hôtel Dieu
- **Lundi : 17h30-18h30** : tennis - Tennis club du Bois Orcan, Châteaugiron,
- **Lundi : 18h30-19h15** : Eau de rose, aquagym, Piscine Montfort/meu
- **Lundi : 19h - 20h** : Séance cardio en musique - Complexe du Rheu
- **Mardi : 10h00-11h00** : renforcement musculaire - MJC Bréquigny
- **Mardi : 11h00-12h00** : renforcement musculaire - MJC Bréquigny
- **Mardi : 14h00-15h00** : Tennis de table - Cadets de Bretagne
- **Mardi : 17h30-18h30** : Badminton - Cadets de Bretagne
- **Mardi : 19h-20h** : Renforcement muscles profonds - CABS Kinés Rennes
- **Mercredi : 10h-11h** : Taiso - gymnase Chantepie
- **Mercredi : 13h30 - 14h30** : Badminton - Complexe du Rheu
- **Mercredi : 18h30-19h30** : renforcement musculaire (en visio-conférence, nous contacter pour obtenir le lien).
- **Jeudi : 10h45h-11h45** : Activité de ballons - Gymnase des cadets de Bretagne
- **Jeudi : 17h-18h** : tennis - Tennis club du Bois Orcan, Châteaugiron,
- **Vendredi : 10h-11h** : natation - Piscine de Villejean
- **Vendredi : 11h-12h** : musculation gymnase JA Bruz.
- **Vendredi : 12h-14h** : squash - gymnase des gayeulles (**début le 7 novembre!**)
- **Vendredi : 15h-15h45** : Eau de rose, aquagym, Vivalto Sport

Adresses :

- MJC Bréquigny - 15 Avenue Georges Graff, 35200 Rennes
- Gymnase des Cadets de Bretagne - 139 Rue d'Antrain, 35700 Rennes
- Tennis club du Bois Orcan - le Patis Hidouze, 35410 Châteaugiron
- CABS Kinés Rennes - 4 Rue Renée Dumont - Rennes
- Complexe sportif Gayeulles - 10 avenue des Gayeulles, Rennes – bâtiment à gauche de la patinoire
- Complexe sportif des deux ruisseaux - 19 Av. des 2 Ruisseaux, 35135 Chantepie.
- Complexe du Rheu - Salle Mariette Nansot, rue de l'Hermitage, 35650 Le Rheu
- Gymnase JA Bruz - 2 Esplanade Colette Besson, 35170 BRUZ.
- Vivalto Sport - 9 boulevard de la Boutière, 35760 St-Grégoire
- Piscine Montfort/meu - 3 route d'Iffendic, 35160 Montfort/meu
- Piscine de Villejean - 1 square d'Alsace - 35000 Rennes



COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

SECTION DE ST-MALO / DINARD PLANNING 2025 - 2026

- **Lundi : 9h30-10h30** : natation, piscine de Aquamalo
- **Mardi : 16h-17h** : cardio et renforcement musculaire - Pôle Jeunesse St-Malo
- **Mercredi : 18h30-19h30** : renforcement musculaire (en visio-conférence, nous contacter pour obtenir le lien).
- **Jeudi : 14h-15h** : circuit training- Vivalto Sport
- **Jeudi : 15h45-16h45** : cardio et renforcement musculaire - COSEC
- **Vendredi : 10h-11h** : pilates - Salle de la mairie de St Samson sur Rance
- **Vendredi : 18h-19h** : cardio et renforcement musculaire - Halle Binet Creps de Dinard

Adresses :

- Aquamalo - Avenue Atalante, St-Jouan-Des-Guérets
- Pôle Jeunesse St-Malo - Rue Salvador Allende, Saint-Malo
- Salle du COSEC - 29 Rue Gouyon Matignon, 35800 Dinard
- Salle de la mairie de St Samson sur Rance - Rue du 19 mars 1962, 22100 St-Samson-sur-Rance
- Halle Binet Creps de Dinard - 24 rue des Marettes, 35800 Dinard
- Vivalto Sport - 4 Rue Joséphine le Scolan, 35400 Saint-Malo

Section de St Malo / Dinard du Collectif AP et cancer
chez Sports Mer Santé
23 avenue John Kennedy,
35400 Saint-Malo



COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

SECTION DE REDON PLANNING 2025 - 2026

- **Lundi : 10h45-12h15** : renforcement musculaire et boxe éducative - Salle Saint-Conwoïon
- **Mercredi : 18h30-19h30** : renforcement musculaire (en visio-conférence, nous contacter pour obtenir le lien).
- **Jedi : 11h45-12h45** : badminton- Salle Ricordel
- **Vendredi : 11h-12h** :

Adresses :

- Salle Saint-Conwoïon - Chemin des Chapelets, 35600 Redon
- Salle Ricordel, salle A - 15 Avenue Joseph Ricordel, 35600 Redon

Section de Redon du Collectif AP et cancer chez GESPR

5 rue Jacques Prado,
35600 REDON



Soutenir le Collectif AP et Cancer

L'activité physique adaptée réduit la fatigue, améliore la qualité de vie et diminue le risque de rechute : avec votre don, nous la rendons accessible à tous les patients. Merci pour votre soutien !