

Par qui ?

Les séances sont animées par un professeur d'Activités Physiques Adaptées.

Association CEPS

(Centre d'Entraînement Performance pour la Santé)

- Charles Pouillard, président
06 89 43 08 45 • chpouillard@wanadoo.fr
- Jérôme Rabbe, coordonnateur des activités
03 81 41 80 68 • jrabbe@crcpfc.fr
- Emilie Bonarewitz, animatrice
03 84 66 44 25 • animatricehop@ch-arbois.fr

Comment s'inscrire ?

- **Adhésion annuelle : 50 €**
- **Cotisation mensuelle pour 4 séances : 25 €**

Merci de libeller votre chèque à l'ordre : CEPS

Suivez nos actualités sur :
www.fondation-arcenciel.fr
www.ch-arbois.fr



Association CEPS

Centre d'Entraînement Performance pour la Santé

Poursuivez une activité physique à la suite de votre réadaptation cardiaque ou pulmonaire

NOUVEAU
au CH d'Arbois

Phase 3

→ Séances
d'activités
physiques
adaptées

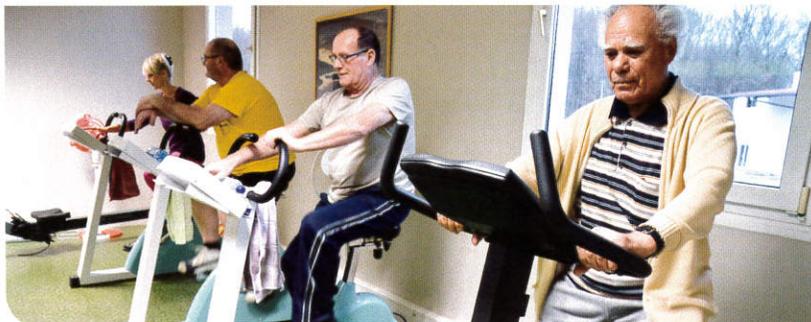
en partenariat avec le Centre de Réadaptation Cardiolgique et Pneumologique de Franche-Comté et le Centre Hospitalier d'Arbois (39)

Centre Hospitalier d'Arbois
23 rue de l'Hôpital
39600 Arbois
Tel. 03 84 66 44 00
www.ch-arbois.fr



L'Association CEPS

L'association « Centre d'Entraînement Performance pour la Santé » regroupe d'anciens patients qui ont suivi un stage de réadaptation cardiologique ou pulmonaire. Cette association est encadrée par des professionnels du Centre de Réadaptation Cardiologique et Pneumologique de Franche-Comté à Pont d'Héry et du Centre Hospitalier d'Arbois (39).



Phase 1
Hospitalisation

Phase 2
Rééducation

Phase 3
Reprise d'activité

Vous souhaitez poursuivre une activité physique après votre rééducation ?

Adhérez

à l'association CEPS

et

Inscrivez-vous

aux séances d'activités physiques adaptées
au Centre Hospitalier d'Arbois

Pourquoi ?

**Séances d'activités physiques adaptées
2 x par semaine**

- **45 minutes d'activités d'endurance**
(cyclo, tapis, rameur)
- **45 minutes de renforcement musculaire**

- Animées en groupe, ces séances vous permettront de continuer une activité physique suite à votre stage de réadaptation.

Où ?

- **Au Centre Hospitalier d'Arbois**
23 rue de l'Hôpital



Deux salles à votre disposition :

une salle de rééducation et une salle de gymnastique

- **Mardi et jeudi de 17h à 19h**
- **Samedi de 9h à 11h**