



ROSA MOUV

# ROSA MOUV - Décembre 2024

Rosa Mouv est une association de soins de support dédiés aux personnes touchées par un cancer.

Cours en présentiel, en extérieur ou par Zoom, accessibles à toutes et tous !  
Bilan individuel et évaluation des capacités physiques au préalable.

rosamouv@gmail.com

🌐 ROSAMOUV.COM

📷 ROSAMOUV

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

10h

**Yoga**  
10h15 - 11h15  
Corina (2)

Sauf les 24 et 31/12

**Activité physique**  
11h - 12h  
Nadir (3)

Sauf les 24 et 31/12

**Marche nordique**  
9h30 - 11h30  
Pierrette  
Bois de Vincennes

**Feldenkrais**  
zoom 10h - 11h  
Elise

Sauf le 27/12

11h

12h

**Activité physique**  
12h - 13h  
Kamel (1)

Sauf le 23/12

13h

14h

**Marche nordique**  
13h30 - 15h30  
Pierrette  
Parc de St Cloud

15h

**Tai chi - Qi Gong**  
15h - 16h  
Kamel (1)

Sauf le 26/12

16h

17h

18h

Sauf le 25/12

Sauf le 26/12

**Gym Pilates Adaptée**  
zoom 18h30 - 19h30  
Izabela

**Gym Pilates Adaptée**  
zoom 18h30 - 19h30  
Izabela

**Gym Pilates Adaptée**  
zoom 18h30 - 19h30  
Izabela

19h

## CONTACTS

Kamel : 06 09 32 69 41

Corina : 06 03 86 48 94

Nadir : 06 09 64 46 88

Pierrette : 06 65 12 53 14

Izabela : 06 18 47 25 96

Elise : 06 95 38 11 28

## LIEUX DES COURS

- (1) L'Avant-Seine 3 rue du Martin Pêcheur 92 190 Meudon  
(Tram T2, arrêt Meudon sur Seine)
- (2) Actisce : Centre Paris Anim' Les Halles Le Marais - 6/8  
place Carrée, Forum des Halles 75001 Paris
- (3) Hôpital St Joseph, salle de sport du personnel: 185, rue  
Raymond Losserand 75014 Paris

## Rosa Mouv est également présente à :

Institut Curie Paris et Saint-Cloud

Hôpital Européen Georges Pompidou (Paris)

Institut Line Renaud, Hôpital Foch (Suresnes)

Institut Mutualiste Montsouris (Paris)

Groupe Hospitalier Diaconesses Croix St Simon

rosamouv@gmail.com

*\*Pour les personnes suivies dans ces établissements*