



A l'attention des adhérents de l'association

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à nos **Ateliers d'auto drainage et/ou auto bandage pour membres supérieurs et inférieurs, ateliers gymnastique-pilates.**

Ces ateliers ont lieu au CHU SAINT ELOI de Montpellier MEDECINE B, service de kinésithérapie, rez de chaussée à gauche en entrant.

Les ateliers débutent à **14 heures pour les auto-drainage et 14h30 pour la gymnastique.** Ils sont assurés par des kinésithérapeutes spécialisés dans le traitement du lymphœdème. Ils sont indemnisés par l'association AVML pour leur prestation. Les dates proposées sont les suivantes :

- Mardi 25 septembre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres supérieurs
- Mardi 9 octobre 2018** : Atelier gymnastique- pilates
- Mardi 23 octobre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres inférieurs
- Mardi 13 novembre 2018** : Atelier gymnastique-pilates
- Mardi 20 novembre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres supérieurs
- Mardi 4 décembre 2018** : Atelier gymnastique-pilates
- Mardi 11 décembre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres inférieurs

Les places à chaque atelier étant limitées, **merci de bien vouloir vous inscrire.**

D'autre part, il est important de **nous avertir d'un éventuel empêchement** afin de ne pas pénaliser d'autres patients qui auraient pu bénéficier de votre place

⇒ **ECOUTE ET CONSEILS** : Permanences téléphonique assurées par une Assistante Sociale / Psychologue : 06 68 02 67 67. N'hésitez pas à la contacter et lui laisser vos messages.

⇒ **AQUAGYMN** Les cours d'aquagym reprennent tous les lundis de **11h30 à 12h30** et les jeudis de **9h à 10h** au centre PROPARA 263, rue du caducée Montpellier (parc Euromédecine) : 20 euros par trimestre pour un cours ou 40 euros pour deux cours par semaine.

⇒ **MARCHE NORDIQUE** : nous contacter le mardi matin.

Pour vous inscrire, Renvoyez du bulletin ci-dessous à AVML (par courrier ou email)

✂

M ou Mme

Téléphone(s).....

S'inscrit aux ateliers suivants :

- Mardi 25 septembre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres supérieurs
- Mardi 9 octobre 2018** : Atelier gymnastique- pilates
- Mardi 23 octobre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres inférieurs
- Mardi 13 novembre 2018** : Atelier gymnastique-pilates
- Mardi 20 novembre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres supérieurs
- Mardi 4 décembre 2018** : Atelier gymnastique-pilates
- Mardi 11 décembre 2018** : Auto-drainage et auto-bandage des membres inférieurs