



Prescription d'activité physique

→ Êtes vous concernés ?

→ Vous êtes atteint ou vous avez été atteint :



D'un cancer



D'un diabète de type 2



D'une maladie cardiovasculaire

→ Et vous ne pratiquez pas assez d'activité physique

→ Ou vous terminez votre rééducation cardiaque (phase 2), rééducation oncologique ou post-oncologique :



Vous pourriez être éligible à une prescription d'activité physique



Parlez-en à votre médecin

→ Vous avez une prescription d'activité physique ?

Munis de votre prescription, contactez la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)



Email : pap@flass.lu
Téléphone : +352 26 97 95 23

La FLASS vous oriente vers les cours d'activité physique proposés par ses organisations membres qui participent au projet pilote

→ Recommandations minimales d'activité physique :



Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse pendant

150 minutes/semaine



Activités de renforcement musculaire

2 jours/semaine



Activités d'équilibre

3 jours/semaine

(personnes âgées de +65 ans)

→ Organisations membres participant au projet pilote :

Cancer



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques
www.algo.lu



Fondation Cancer
www.cancer.lu



Think Pink Luxembourg
www.thinkpinklux.com

Diabète



Association Luxembourgeoise du Diabète
www.ald.lu

Maladies cardiovasculaires



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques
www.algsc.lu

www.sport-sante.lu



Plus de 70 heures d'activité physique sont proposées chaque semaine par les organisations membres de la FLASS.