



1er cours d'essai gratuit

coordinatrice.parcours@disdamedonc.fr

06 12 28 99 69



ACTIVITÉ PHYSIQUE LUDIQUE

Spécialement adaptée pour l'endométriose, les douleurs pelviennes et les cycles menstruels

Animée par une éducatrice en activité physique adaptée





DisDameDonec
ASSOCIATION

Prendre soin de soi pour renforcer votre corps et soulager vos douleurs

En présentiel

LUNDI

18H - 19H

En visio

MERCREDI

13H - 13H30

JEUDI

18H - 18H30

Tarifs :

- Trimestre (11 cours) : 115€
- Année (34 cours) : 300€

Centre d'animation Saint-Michel, 25 Rue Permentade,
33000 Bordeaux

Tarifs :

- Au choix : 1 ou 2 cours/semaine
- Trimestre (2/semaine) : 150€
- Année (2/semaine) : 220€

Inscription :



Par téléphone :
06 12 28 99 69

Par mail :
coordinatrice.parcours@disdamedonc.fr

L'activité physique adaptée permet de :



Partager un moment entre
femmes



Réduire la fatigue chronique



Atténuez les douleurs
chroniques et la fréquence et
intensité des crises

