



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



SAMEDI 22 AVRIL 2023

De 8H30 à 17H30

Entrée gratuite pour tous !!!

Salle Polyvalente - Gonneville sur Honfleur (14)

**Randonnées
5 & 12 kms**

& Plusieurs Initiations...

- *Marche Nordique*
- *Taïso & Zumba*
- *Massages & Sophrologie*

Activités pour les Enfants

Espace d'Informations

Interventions de Cardiologues

Structure Gonflable



Tournoi de Pétanque



J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Repas

Adulte 13€

Enfant 8€



(A réserver avant le 19/04)

Infos & Réservations :

06.62.77.14.65 - 06.87.62.33.07

clubcoeursante.cf@gmail.com



Programme de la journée :

A partir de 8h30	GOÛTER D'ACCUEIL
A partir de 9h00	Départ n°1 : RANDONNEE 5 kms (tous niveaux)
A partir de 10h00	Départ n°2 : RANDONNEE 5 kms (marche rapide)
9h30 – 10h30	Atelier Massage Bien-Être Chasse aux Trésors pour Enfants
10h30 – 11h30	Initiation TAÏSO Démonstration GESTES D'URGENCE
11h30 – 12h15	Intervention Cardiologue « Les Facteurs de Risques Cardiovasculaires »
12h15 – 13h45	PAUSE REPAS & VISITE DE L'ESPACE INFOS
A partir de 14h00	Départ RANDONNEE 12 kms
14h00 – 15h30	Tournoi de PETANQUE Olympiades pour Enfants
14h30	Démonstration GESTES D'URGENCE
15h00 – 16h00	Initiations ZUMBA & YOGA
16h00 – 16h30	PAUSE GOÛTER & VISITE DE L'ESPACE INFOS
16h30 – 17h15	Intervention Cardiologue « Alimentation & Cardiologie »
17h00 – 17h30	Initiation SOPHROLOGIE (relaxation)
17h30	REMISE DES LOTS & CLÔTURE DE LA JOURNEE

En partenariat avec :



"AU CŒUR DE LA VIE"



Mutuelle Familiale de Normandie



Club « Cœur & Santé »
de la Côte Fleurie



DON D'ORGANES
TOUS DONNEURS
TOUS RECEVEURS