

LES
PARCOURS
DU

Coeur



SAMEDI 20 MAI 2023

ESPLANADE LA FRÉGATE - BONNEGRÂCE
SIX-FOURS - 10H À 18H - ENTRÉE LIBRE

Tout au long de la journée, les professionnels accueillent le public sur des stands et des ateliers afin de sensibiliser à la prévention des pathologies cardio-vasculaires.

PROGRAMME

- **Ateliers ludiques et sportifs** : Marche nordique, Gymnastique, Pilates, Yoga adultes et enfants, Paddle, Kayak, Tango Argentin, Country, Zumba, Tai-chi-chuan, Qi Gong...
- **Activités ludiques pour les enfants**. Fil rouge sur vélo
 - Bilan du niveau d'activité physique
 - Formation aux gestes qui sauvent par le SDIS 83
- **Ateliers d'information** : les maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, diabète, maladies coronariennes, insuffisance cardiaque), le don d'organes, le don du sang, les traitements, la diététique, le tabac, l'activité physique
 - **Ateliers** : Prise de tension artérielle (IFSI), apprentissage à l'automesure tensionnelle, glucotest, test de dépendance tabagique, mesure de l'IMC
 - **Ateliers de massage**
- **Stands** : CHITS, Hôpital Léon Bérard, Club Coeur et Santé, Fédération Française de Cardiologie, Education thérapeutique du patient, Comité International Olympique, Associations (APAS...)

Inscription gratuite sur place, pour toutes les activités (places limitées).
Retrouvez toutes les informations sur www.clubcoeursantehyeres-toulon.fr

PRÉSENTENT

LES PARCOURS DU

Cœur



SAMEDI 20 MAI

ESPLANADE LA FRÉGATE - BONNEGRÂCE
SIX-FOURS - 10H À 18H - ENTRÉE LIBRE

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par

