

LES PARCOURS DU Cœur



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** : Tai-chi-chuan, Karaté santé, Bungy Pump, Renforcement musculaire, Tango Argentin, Country, Zumba, Danse contemporaine et Hip-Hop, Majorettes, Brain ball...
- **Activités ludiques pour les enfants**. Fil rouge sur vélo, Jeu de l'oie, vélo à Smoothie et initiation au Beach Volley
 - **Bilan d'évaluation du niveau d'activité physique**
 - **Initiation aux gestes qui sauvent par le CESU 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, apprentissage à l'automesure tensionnelle, glucotest, test de dépendance tabagique, mesure de l'IMC
 - **Ateliers de massage sonore et reflexologie plantaire**
- **Stands** : CHITS, Club Cœur et Santé Ouest Varois, Fédération Française de Cardiologie, Education thérapeutique du patient, 6FourSanté, Association Léo Lagrange, Associations (APAS)...

Inscription gratuite sur place, pour toutes les activités (places limitées).

LES
PARCOURS
DU

Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

ARRÊT DU TABAC

GESTION DU STRESS

GESTES QUI S'AVERTISSENT

SAMEDI 24 MAI
ESPLANADE LA FRÉGATE

BONNEGRÂCE - SIX-FOURS
10H À 18H

ENTRÉE LIBRE

**J'aime mon cœur,
je participe.**

www.fedecardio.org

Avec le parrainage du

MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES
MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

