

# LES PARCOURS DU



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT



Au parc des Grottes

SAMEDI  
25 MAI  
de 14h à 18h

# Cœur

## PROGRAMME

► **Marche : départ à 14h de la Maison de Santé** (9 place du Marechal Leclerc) pour prendre la direction du parc des Grottes

► **Village du cœur : de 14h à 18h au parc des Grottes.**

Venez à la rencontre de professionnels de santé et d'associations juvisiennes qui se mobilisent pour vous informer et vous proposer des ateliers et des animations en lien avec la prévention des maladies cardio-vasculaires.

**14h30, 15h30, 16h30 et 17h30 :**

Ateliers "apprendre à respirer"  
Stand 17 - Sophrologie

**15h :** Départ randonnée de 6km  
(1h30 environ). 50 personnes max.  
Stand 3 - Association Castors  
et Castorettes

**15h :** Présentation et manipulation  
d'un défibrillateur Stand 21 - SDIS 91

**15h :** Initiation à la marche nordique  
Stand 5

**15h15 et 16h15 :** Bouger mieux  
pour bouger plus avec la méthode  
Feldenkrais Stand 15

**16h :** Atelier "mieux gérer le stress"  
Stand 17 - Sophrologie

**16h :** Atelier prise en charge des dou-  
leurs thoraciques Stand 21 - SDIS 91

**16h30 :** Séances de cardio et pilates  
Stand 19 - Association Gym et Relax

**17h :** Pompiers, présentation A 35M  
et SDIS91 Stand 21 - SDIS 91

► **Mais aussi tout l'après-midi :** ateliers de découverte des gestes de premier secours et de massage cardiaque (Croix Rouge), découverte des bienfaits de la danse (association Cuba 10), renseignements sur les activités physiques adaptées (APA) en présence de professionnels, etc.