

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.