

# Les parcours du Cœur

*J'aime mon cœur,  
je participe*

*Dimanche 15  
Avril 2018  
de 7h00 à 11h00  
Saint-Félix  
GOSIER*



## PROGRAMME

7h00 Echauffement - Marche

8h-11h Dépistages et informations

Alimentation, Diabète, Hypertension, Addictions,  
Gestes de premiers secours, Endométriose

8h-11h Activités physiques

Zumba, Tennis, Cross Training, Step, Gwo ka,  
Boxing énergie, Relaxation, jeux pour enfants...

*Possibilité de restauration sur place*

1 tee-shirt offert  
contre un don  
de 2€, reversé à  
la FFC

Fédération Française  
de Cardiologie

PARTICIPATION GRATUITE – RENSEIGNEMENTS:

0590.90.35.91/0690.71.31.85

[mfm971@orange.fr](mailto:mfm971@orange.fr)

[www.guadeloupe.mutualite.fr](http://www.guadeloupe.mutualite.fr)

Les recommandations  
habituelles restent de rigueur :  
Bien manger la veille au soir,  
se nourrir le matin de la  
marche, se munir de bonnes  
chaussures de marche, de  
boissons et d'un chapeau.

