

# Les parcours du Cœur

8ème édition

*J'aime mon cœur,  
je participe*

**Dimanche 31  
Mars 2019  
de 6h30 à 11h00  
Saint-Félix  
GOSIER**



## PROGRAMME

6h30 Echauffement - Marche

8h Activités techniques douces Pilates, Yoga

8h - 11h Dépistages et informations

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

8h30 Début des activités Gwo ka, Zumba, Cardio boxe,  
Animations pour enfants

**Nouveautés: Cross Training - Gym'poussettes !**

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

[contact@mutualitefrancaiseguadeloupe.fr](mailto:contact@mutualitefrancaiseguadeloupe.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.

