

# LES PARCOURS DU

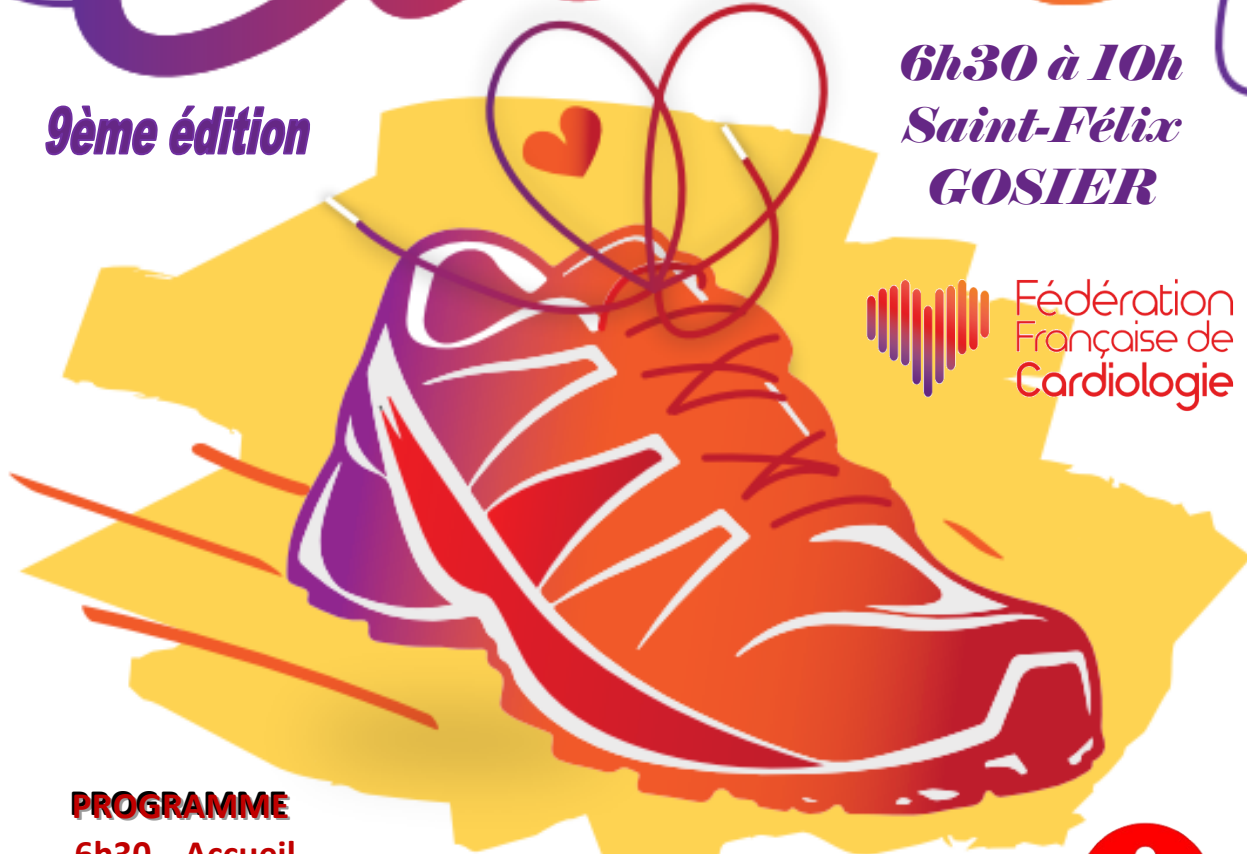
# Coeur

Samedi  
30 Avril  
2022

9ème édition

6h30 à 10h  
Saint-Félix  
GOSIER

Fédération  
Française de  
Cardiologie



- ACTIVITÉS PHYSIQUES
- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- ARRÊT DU TABAC
- GESTION DU STRESS
- GESTES QUI SAUVENT

## PROGRAMME

- 6h30 Accueil
- 7h00 Echauffement
- 7h15 Marche
- 6h30 - 10h Dépistages et informations  
Diabète, Hypertension, Addictions,
- 8h00 Zumba
- 8h30 Gwoka
- 9h00 Retour au calme

Dans le respect  
des règles  
sanitaires en  
vigueur

PARTICIPATION GRATUITE

RENSEIGNEMENTS:

0590.90.35.91/0690.71.31.85

[accueil@mutualiteguadeloupe.fr](mailto:accueil@mutualiteguadeloupe.fr)

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

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

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.

