



Fédération
Française de
Cardiologie

Antilles
Club Cœur et Santé
Basse Terre

PARCOURS DU COEUR 2023

DIMANCHE 11 JUIN 2023 À 6H30
COMMUNE DE BAILLIF



Se bouger pour prendre soin de son cœur !
Boujé kò a-w pou kè a-w kontinyé bat !



0690 18 44 83
ccsbt.cardioantilles@gmail.com

DONNER
EN TOUTE CONFIANCE



01 44 90 83 83
Email : servicedons@fedecardio.org

FIL ROUGE

- ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS
- VILLAGE SANTÉ

PROGRAMME

06H30 : ACCUEIL

06H45 : ECHAUFFEMENT ZUMBA AVEC STEEVE SEGOR

07H00 : MARCHÉ

08H30 : SESSION D'ÉTIREMENT ET RETOUR AU CALME

09H00 : VISITE DE STANDS

- ATELIER BIEN ÊTRE / GESTION DU STRESS
- SLAM AUTOUR DE LA SANTÉ
- DÉPISTAGE TENSION ET GLYCÉMIE
- LES GESTES QUI SAUVENT
- INFORMATION ET PRÉVENTION
- CONSEILS DIÉTÉTIQUES
- ATELIERS DE JEUX TRADITIONNELS AVEC GWAJEKA

12H00 : CLÔTURE DE LA MANIFESTATION

*Se bouger pour prendre soin de son cœur !
Boujé ko a-w pou kè a-w kontinyè bat !*

PRENDRE :

- Un petit déjeuner avant la pratique de la marche
- Une bonne paire de chaussure de marche
- Une tenue adaptée
- Une casquette
- **1 litre d'eau** par personne (minimum)



L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

INFORMER LES PUBLICS 3 millions de brochures diffusées en France	SENSIBILISER AUX GESTES QUI SAUVENT Chaque minute compte pour sauver une vie !
SOUTENIR LA RECHERCHE 3 millions d'euros 60 projets soutenus en 2020	ACCOMPAGNER LES PERSONNES Près de 300 Clubs Cœur et Santé dans toute la France

www.fedecardio.org

CHBT - CLUB CŒUR ET SANTÉ - MISE EN PAGE : SERVICE COMMUNICATION-05-2023

