

LES PARCOURS DU

Cœur

**Dimanche
28 Avril
2024**

10ème édition

**6h30 à 10h
Saint-Félix
GOSIER**



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

PROGRAMME

- 6h30 Accueil
- 7h00 Echauffement
- 7h15 Marche 3 km
- 6h30 - 10h Dépistages et informations
Diabète, Hypertension, Addictions,
Activités physiques, Gestes de 1^{er} secours
- 8h30 Zumba, Fit Stick, Salsa
- 10h00 Retour au calme



J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Animé par Dina_dynamik

PARTICIPATION GRATUITE

RENSEIGNEMENTS :

0590.90.35.91

accueil@mutualiteguadeloupe.fr

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.

