

Les
parcours
du Cœur

*J'aime mon cœur,
je participe.*



Samedi 2 juin 2018
De 10h à 17h



Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.

PROGRAMME

PARC BLANDAN
ESPLANADE

LYON 7^e

Venez nombreux !

GRATUIT - POUR TOUS

J'aime mon cœur, j'en prends soin



Fédération Française de Cardiologie

- ♥ Mesure de la de la fréquence cardiaque à l'effort et conseils sur l'activité physique
- ♥ Atelier Gestes qui sauvent

Bougez en dansant !

- ♥ 10h - 17h : **Gym aéro-latino** - CLUB EPGV
- ♥ 10h - 11h : **Zumba** - MJC JEAN MACÉ
- ♥ 14h : **Capoeira** - MJC JEAN MACÉ

Marchez !

- 14h - 17h :
- ♥ **Marche active** - CLUB EPGV
 - ♥ **Marche nordique** - CODAP

Testez votre forme !

- 10h - 17h :
- ♥ **Avec l'EPGV, testez votre équilibre, votre mémoire et votre forme physique**
 - ♥ **Tension artérielle et fréquence cardiaque** - BUS APICIL
 - ♥ **Mise en application des conseils de la FFC sur l'alimentation et découverte gustative** - RÉSEAU SANTÉ
 - ♥ **Prendre soin de son cœur en s'amusant avec « Roulons solidaires », vélos sur home trainer et swiss ball** - AG2R LA MONDIALE

Pédalez et roulez !

- ♥ Départ 10h30 (durée 2h) : **Rando vélos parc Blandan Confluence - LYON VELO ET AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES** (les enfants doivent être accompagnés)
- ♥ Départ 10h place Bellecour - arrivée 12h à Blandan : **Rando roller 20 km - GENERATIONS ROLLER**

Bougez !

- ♥ 10h30, 13h30 (durée 30 min) : **Karaté Fitness - NO KACHI LYON**
- ♥ 11h, 15h30 (durée 30 min) : **Sport Santé - NO KACHI LYON**
- ♥ 11h30, 15h (durée 30 min) : **Défense training - NO KACHI LYON**
- ♥ 14h, 15h, 16h (durée 15 min) : **Initiation Gymnastique suédoise - GYM SUEDOISE**
- ♥ 10h, 15h (30 min) : **Tai Chi - TOUM LYON**
- ♥ 10h30 - 11h30 : **Qi Gong assis - MJC JEAN MACÉ**
(11h : séance réservée aux détenteurs de la carte seniors)

Et aussi...

- 10h - 17h :
- ♥ **LYON OLYMPIQUE ECHECS, avec son échiquier géant et ses tables de jeux**
 - ♥ **CONSEIL DE QUARTIER GUILLOTIERE et Les Mots du Cœur**
 - ♥ **Tir à l'arc - CODAP**
 - ♥ **Jeux ludiques (puzzles 3D et quizz interactifs) - PETIT CŒUR DE BEURRE**

Restauration sur le site

- ♥ **RAPID RELIEF TEAM**
- ♥ **RUE DES PRODUCTEURS - produits locaux (participation)**

La Fédération Française de Cardiologie est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Ses missions :

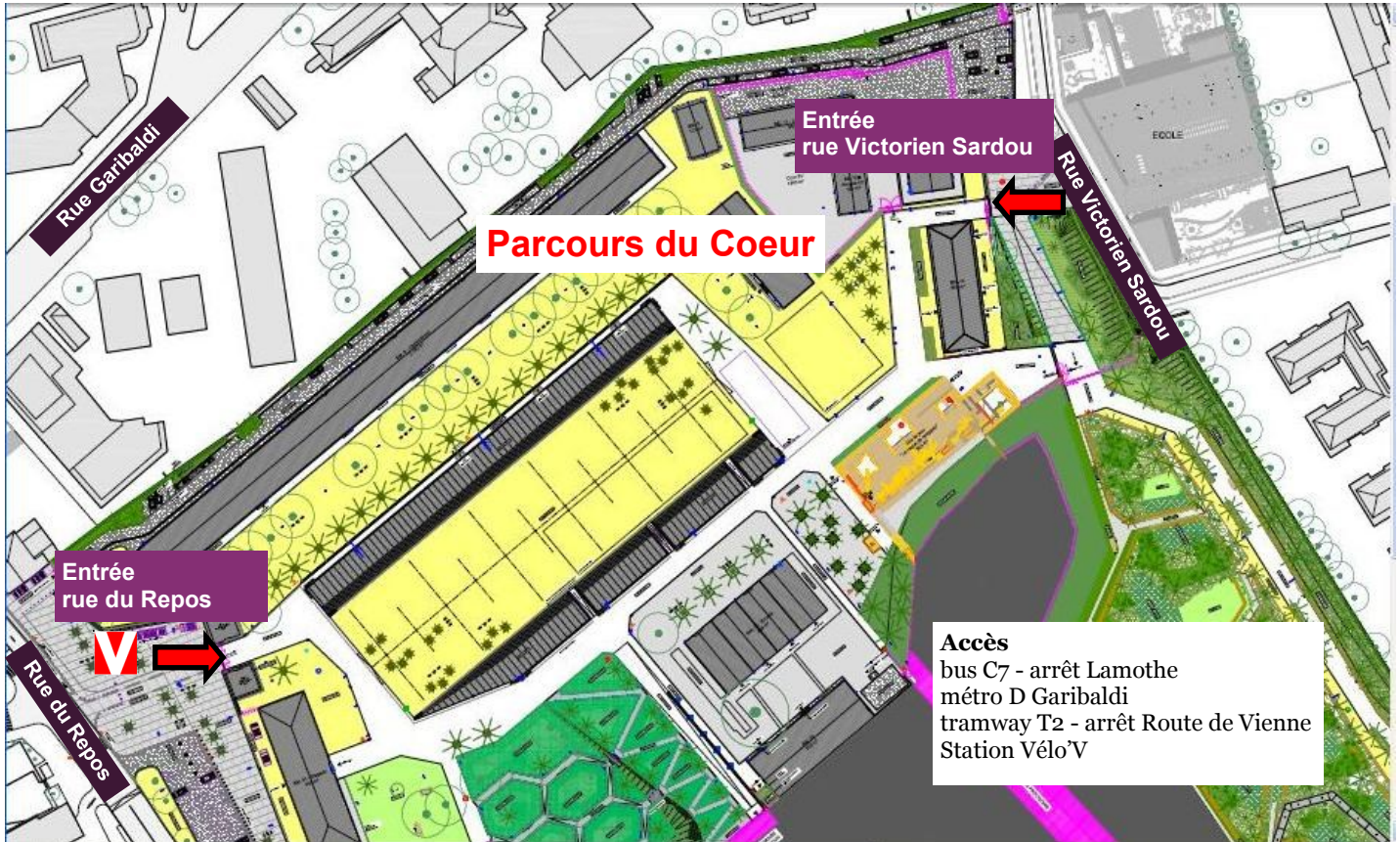
- PREVENIR les maladies cardio-vasculaires par l'information.
- FINANCER la recherche en cardiologie.
- AIDER les cardiaques à se réadapter.
- INFORMER sur les gestes qui sauvent.



J'aime mon cœur, j'en prends soin



VENIR AU PARC BLANDAN



MERCI A NOS PARTENAIRES !



AG2R LA MONDIALE



Sous le parrainage du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports ; du Ministère des Affaires Sociales et de la Santé ; du Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

5 place Edgar Quinet - Lyon 6^e - ☎ 04 78 65 09 89 - www.fedecardio-acvr.org

