



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

www.fedecardio.org

J'aime mon cœur, je participe.

PARCOURS du cœur 2024

 *Gonneville sur Honfleur (14)*



Samedi 1^{er} Juin 2024  Dès 9h00...

ENFANTS 

 STRUCTURE GONFLABLE

 MINI-JEUX SPORTIFS

 DESSINS & MAQUILLAGE

 VÉLOS-SMOOTHIES



Challenge Hervé BOIVIN

Randonnée 12 Kms - Départ 14h

Inscription + T-shirt + Ravitaillement

5 euros

ADULTES 

 PARCOURS 5 & 12 kms

 ACTIVITÉS SPORTIVES

 RELAXATION BIEN-ÊTRE

 TOURNOI DE PÉTANQUE

Mais Aussi....

 **Espace d'Informations** Associations, Gestes d'Urgence, Mutuelle santé...
Interventions de Professionnels Activité Physique & Santé

Repas sur place

Adulte 15€

Enfant (-12) 10€

A réserver avant le 19/05 au

 06.16.82.14.55



Infos supplémentaires

 06.87.62.33.07



clubcoeursante.cf@gmail.com

Soutenu par



LES PARCOURS DU Cœur

Fédération Française de Cardiologie



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09h00 - 09h20	GOÛTER D'ACCUEIL		
09h20 - 09h30	RÉVEIL MUSCULAIRE		
09h30 - 10h30	Randonnée 5 kms Tous niveaux	Initiation Basket-Santé	OLYMPIADES Activités pour Enfants Château Gonflable
10h30 - 11h30		Initiation Taïso	
11h30 - 12h15	Table Ronde & Discussion "Sédentarité : Un Danger à tout Âge"		
12h15 - 14h00	PAUSE REPAS - VISITE DE L'ESPACE D'INFORMATIONS Inscription au Challenge*		
14h00 - 15h00	Echauff. & Départ	Tournoi de Pétanque	OLYMPIADES Activités pour Enfants
15h00 - 15h45	Challenge H. Boivin		
15h45 - 16h30	12 kms	Initiation Cardio-Training	Château Gonflable
16h30 - 17h00	PAUSE GOÛTER & VISITE DE L'ESPACE D'INFORMATIONS		
17h00 - 17h45	Séance d'Initiation à La Sophrologie	Conférence Enseignant APA "Recommandations pour ma Santé"	
17h45 - 18h00	CLÔTURE DE LA JOURNÉE		

* 5€ au profit du Club "Cœur & Santé" de la Côte Fleurie

Un cœur qui va, la vie qui bat !....

NOS PARTENAIRES



"AU CŒUR DE LA VIE"

