



Les parcours du Cœur

 Fédération Française
de Cardiologie

Samedi 16 mars 2019

À 9h

♥ **La Marche du cœur**

Départ de la Salle Saint-Roch

2€* par marcheur (*gratuit pour les enfants*)

reversés à la Fédération Française de Cardiologie

De 10h à 16h

♥ **Initiation à l'escrime**

♥ **Ateliers d'information
et de prévention**



Salle d'Armes

Complexe Sportif Saint-Roch, Rue des Peupliers, Gleizé

Organisation **Cercle d'Escrime de Gleizé** en partenariat avec la **Municipalité de Gleizé**



 Gleize
Beaujolais



www.mairie-gleize.fr

 trèsBeaujolais



La Marche du cœur

Une boucle de 2h, entre ville et campagne, accessible à tout âge, en famille ou entre amis.

Départ à 9h de la Salle Saint-Roch
2€ par marcheur (gratuit pour les enfants), entièrement reversés à la Fédération Française de Cardiologie

Apéritif à l'issue

Initiation à l'escrime

Par le Cercle d'Escrime

De 10h à 12h - accès libre

Atelier « yoga et relaxation »

Animé par Blandine Salvaire

L'impact du stress sur la santé est clairement établi. Pour inverser la tendance, essayez-vous au yoga et à la relaxation !

11h et 14h30 (durée 1h)
Sur inscription au 06.85.33.68.03

Renseignements :
escrimegleize@hotmail.fr

Atelier « les gestes qui sauvent »

Animé par un pompier professionnel

Prévenir les secours, la position latérale de sécurité, se servir d'un défibrillateur... Avoir les bons réflexes peut parfois sauver une vie.

10h et 14h (durée 1h)
Sur inscription au 06.63.93.21.30
ou escrimegleize@hotmail.fr

Atelier « équilibre alimentaire »

Animé par Brigitte Deur, diététicienne-nutritionniste

La prévention des maladies cardiovasculaires commence en partie dans l'assiette. Un atelier interactif pour s'informer ou s'offrir une piqûre de rappel pour une alimentation équilibrée.

De 14h à 16h - accès libre

Ateliers « information et prévention »

Avec la participation du service cardiologie et diabétologie de l'Hôpital Nord-Ouest

Prévenir avant de guérir au sein de l'espace santé.

De 14h à 16h - accès libre