



Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



De la Gym V. Nexon

RDV 9h aux écuries du
Parc du château Nexon

Marches (départ 9h15)
Accessible à tous (délicat avec poussette)



NEXON

Dimanche

Venez en famille

28 avril 24

9h15 :
départs Circuit des étangs **10 km** et
Circuit Parc du Château **2 km**

10h30 :
2^{ème} départ Circuit Parc du Château **2 km**

A votre disposition aux écuries :
ravitaillement, boissons, prévention,
tirelire pour les dons

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT

Soutenu par



IPNS-ne pas jeter sur la voie publique