



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



De la Gym V. Nexon

Dimanche

Venez en famille

28 avril 24

RDV 9h aux écuries du Parc du château de Nexon



NEXON

9h : accueil

9h15 : Départs des marches de 10 km (circuit des étangs)
de 2 km (parc du château)

10h30 : Départ de la 2^{ème} marche de 2 km

A 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