



Fédération
Française de
Cardiologie

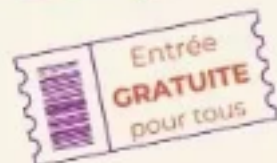
UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

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^{ème}



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 29/05 au

06.16.82.14.55

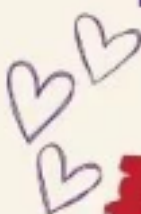


Infos supplémentaires

06.87.62.33.07



clubcoeursante.cf@gmail.com



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09h00 - 09h20	GOÛTER D'ACCUEIL		
09h20 - 09h30	RÉVEIL MUSCULAIRE		
09h30 - 10h30	Randonnée 5 kms	Initiation Basket-Santé	OLYMPIADES Activités pour Enfants
10h30 - 11h30		Tous niveaux	
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

