

Pourquoi les parcours du cœur

C'est une campagne de prévention et de sensibilisation menée sur le plan national par la **Fédération Française de Cardiologie**. Elle a pour but de lutter contre les maladies cardiovasculaires qui causent près de 400 morts par jour dans notre pays.

♥ Venez découvrir ou revoir les gestes qui peuvent sauver une vie.

♥ Venez découvrir qu'il est facile d'éviter les maladies cardiovasculaires avec une bonne hygiène de vie.

♥ Venez soutenir le combat de la Fédération de Cardiologie en faisant un don.

Petite restauration et buvette

- ◆ **Parking du CAP**
Burgers, Crêpes, Gaufres
- ◆ **Bar du CAP**
Buvette
- ◆ **Étang du Firmenweiher**
Buvette

Avec le soutien de :

La Ville de Saint-Amarin



L'association CAPSA



Les amis du Firmenweiher



Le Crédit Mutuel Haute Thur



Auchan



U Express



Dimanche 5 mai 2024

de 9h à 17h

Organisé par l'association



Salle du CAP

Place des Diables bleus

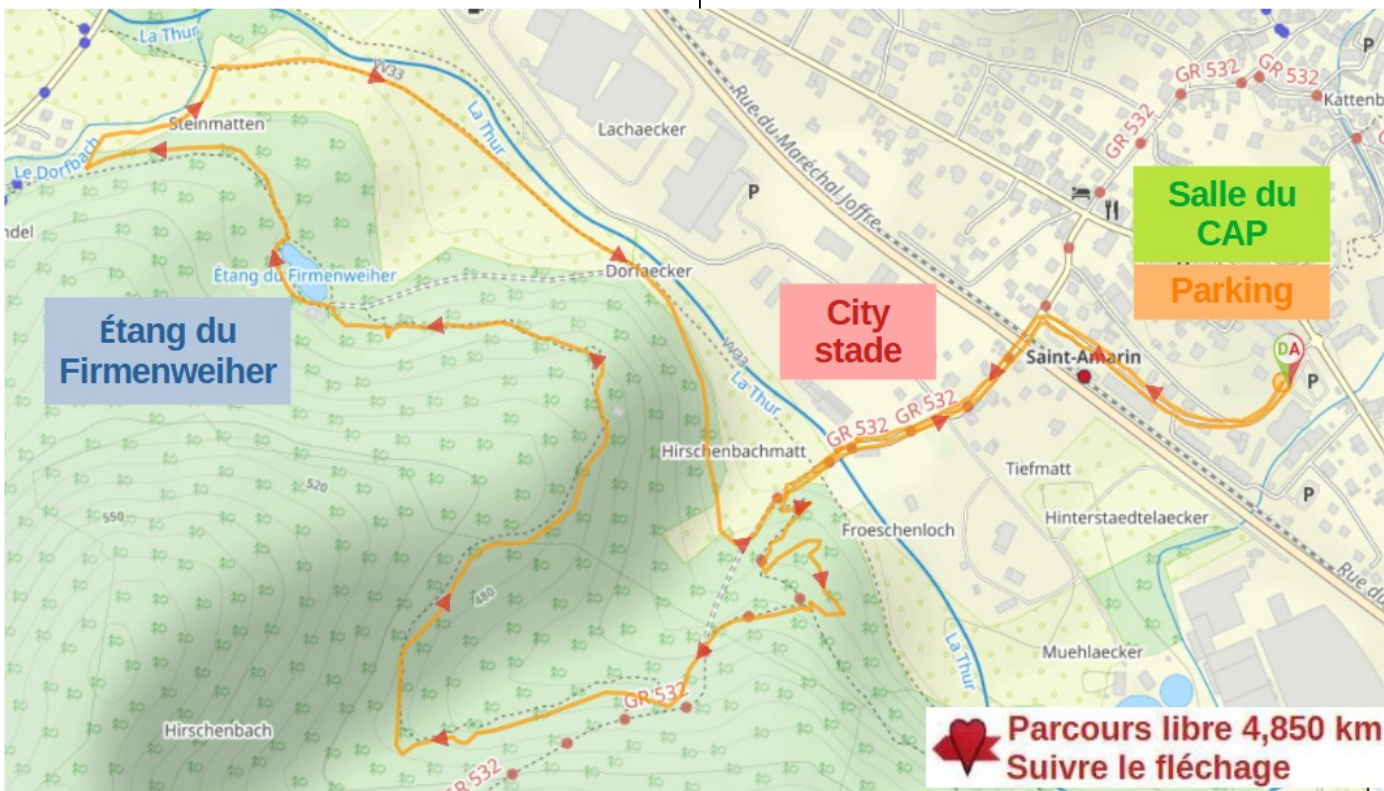
68550 Saint-Amarin



Toutes les activités sont gratuites

Mais un don est bienvenu pour la





Parcours libre 4,850 km
Suivre le fléchage

Au CAP de 9h à 16h30 les ateliers prévention

Accueil et prise de tension artérielle



Les risques cardiovasculaires



Nutrition et activités physiques

Les gestes qui sauvent



La prévention respiratoire



L'amicale des donneurs de sang



Au parking du CAP : La gestion du stress

Qi Gong à 9h30



Tai Chi à 10h15 et 14h



Qi Gong Cœur de Jade à 11h



Au Firmenweiher de 9h à 16h30 Les activités ludiques

Jeux d'adresse



Atelier pêche



Ludothèque



Collation offerte par :



Au City Stade de 9h à 16h30 Les activités physiques extérieures

Jeux de ballon



9h30 et 14h Circuit route et
circuit VTT accompagnés
(vélo et casque obligatoires)



Autour du ski



Départ du parcours libre fléché
de 9h à 16h

