



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Languedoc-Roussillon  
Club Cœur et Santé  
Nîmes

# REJOIGNEZ LE CLUB CŒUR ET SANTE DE NÎMES

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR DANS UN CADRE CONVIVAL



Activités physiques  
ADAPTÉES



Accompagnement  
PERSONNALISÉ



Conseils de  
PRÉVENTION

[www.fedecardio-lr.com](http://www.fedecardio-lr.com)

# DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ, REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ !

## Un environnement convivial et un accompagnement pour :

- Pratiquer une activité physique adaptée et renforcer votre cœur
- Maîtriser votre alimentation
- Combattre le stress et aider à arrêter le tabac
- Créer du lien social
- Vous initier aux gestes qui sauvent
- Participer à des journées thématiques

## Chaque Club possède un ou plusieurs cardiologues référents

Ceux du Club de Nîmes :

Dr Bernard HIJAZY

Dr Bertrand LEDERMANN



Les clubs relaient et participent aux grandes actions nationales comme la Semaine du Cœur, les gestes qui sauvent et les **Parcours du Cœur**. Ces derniers sont la plus grande opération de prévention-santé organisée en France dont le **but est de sensibiliser aux maladies cardiovasculaires**.

## Rejoignez-nous !

Votre Club Cœur et Santé fait partie de la **Fédération Française de Cardiologie (FFC)**

Créée en 1964, la FFC est une association reconnue d'utilité publique depuis 1977.

Une vocation collective mobilisée pour faire reculer les maladies cardiovasculaires. Votre Club fait ainsi partie d'un réseau national reconnu, présent dans toute la France.



# Les activités du Club Cœur et Santé de Nîmes



## Lundi

- **Sophrologie** : de 11h à 12h avec Yasmine à la **Maison des associations – 2 impasse Jean MACE**

## Mardi

- **Randonnée \***: demi-journée ou journée selon le temps, 7 à 9 km selon dénivelé

## Mercredi

- **Etirements** : de 9h à 10h avec Mireille à la **Salle de danse Jean Bouin**
- **Piscine** : de 11h30 à 12h30 à la **Piscine des Iris, stade Marcel Rouvière** (Billet d'entrée piscine compris)

## Jeudi

- **Randonnée \***: 10 à 15km, avec un GPS

## Vendredi

- **Gymnastique** : de 11h à 12h avec Mireille à la **Salle polyvalente à Jean Bouin.**

*\*Les randonnées sont préparées par des bénévoles du Club, et peuvent varier voire être déplacées ou supprimées selon la météo.  
Le lieu de rendez-vous des randonnées vous est communiqué via e-mail par les bénévoles.*

Pour les cardiaques, les clubs Cœur et Santé interviennent après la prise en charge hospitalière (phase I) et celle réalisée dans les centres de réadaptation cardiovasculaire (phase II). Ils agissent dans la phase de réentraînement à l'effort (phase III) afin d'améliorer sa qualité de vie. Sous **le parrainage d'un cardiologue**, les Clubs offrent la possibilité de pratiquer des activités physiques diverses, adaptées au rythme de chacun, encadrées par du personnel qualifié.

Vous pouvez vous impliquer de différentes façon:

- **Vous n'êtes pas adhérent, mais souhaitez aider ponctuellement** lors d'évènements, aidez avec la gestion de la communication etc.
- **Vous êtes adhérent, mais souhaitez plus vous impliquer** en intégrant le comité de gestion du Club.

## Comment vous inscrire ?

Pour un premier contact, rendez-vous à une des séances, ou contactez-nous : **06 77 07 18 83**  
*(laisser un message si absent)*

## TARIFS ANNUELS

Début septembre au 30 juin

Toutes les activités ..... 140 €

Randonnées + 1 activité..... 100 €

Randonnées uniquement .... 50 €

**Alors n'hésitez plus et rejoignez le Club Cœur et Santé le plus proche de chez vous !**

## Vous avez un Club près de chez vous !

### Alès

Bernard VILLARET  
06 88 21 55 51

### Bagnols sur Cèze

Jean Pierre BALMET  
06 85 70 44 12

### Banyuls Sur Mer

Mireille BODIOU  
06 14 67 57 03

### Béziers

Dominique PIERRE  
06 82 91 96 82

### Clermont – Lodève

Jacques BEYRAND  
07 67 19 52 47

### Ille sur Têt

Rose VERDAGUER  
09 51 79 93 19

### Lunel

Georges CERDAN  
06 17 79 42 30

### Mende

Martine JUILLAGUET  
06 12 87 60 38

### Montpellier

Alphonsine BONNET  
06 12 87 60 38

### Narbonne

Max DELIEUZE  
06 63 02 50 94

### Perpignan

Jean-Gabriel PRIOU  
06 19 67 75 73

### Saint-Estève

Monika KORBEL  
06 11 58 27 17

### Sauve

Mireille LOCICERO  
06 81 68 59 11

### Sète et du Bassin de Thau

Annie GENTY  
06 23 20 56 61

### Uzès

Claudie JALABERT  
06 19 68 96 15

N'hésitez pas  
À nous contacter :

**Club Cœur et Santé Nîmes**

**Lucile PANSU**

[ccsnimes.responsable@gmail.com](mailto:ccsnimes.responsable@gmail.com)

Tél. 06 77 07 18 83



Plus d'informations:

[www.fedecardio-lr.com](http://www.fedecardio-lr.com)