

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 ré-entraînement à l'effort (phase III) afin d'améliorer sa qualité de vie.

L'activité physique est essentielle pour préserver la bonne santé de votre cœur et de vos artères, mais également pour réduire les conséquences d'un accident cardiovasculaire.

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

**Tous les clubs de la
région Languedoc-Roussillon**

Association de Cardiologie Languedoc Roussillon

ACLR



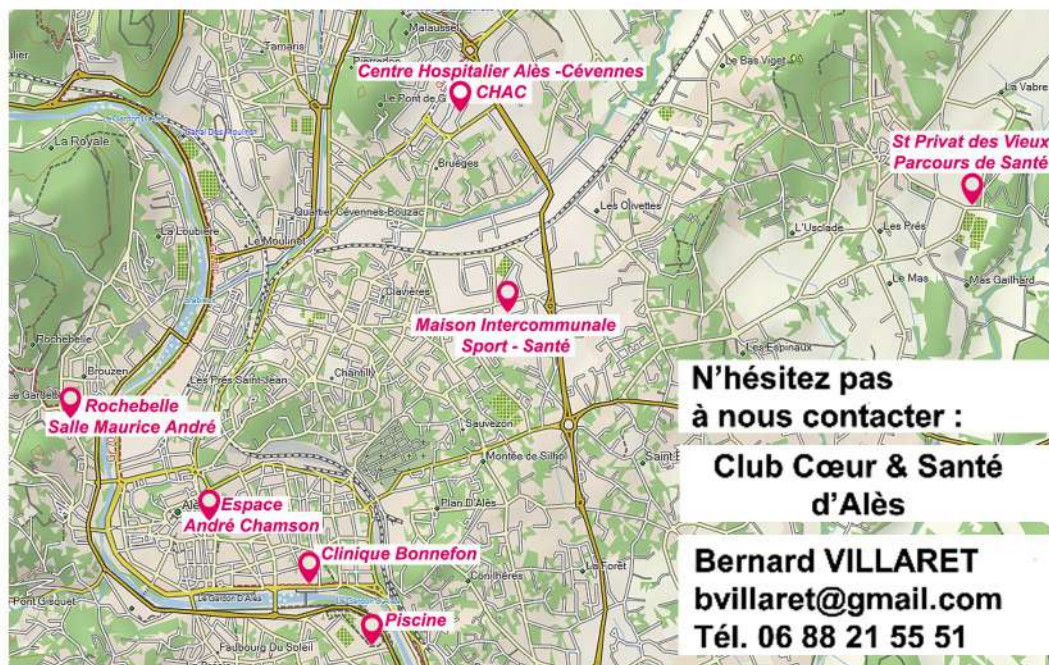
Le club d'Alès

Nos Cardiologues référents :

Docteur Clément Alarcon

Docteur Mohamed Salah Miloudi

Les différents sites du club d'Alès



**N'hésitez pas
à nous contacter :**

**Club Cœur & Santé
d'Alès**

Bernard VILLARET
bvillaret@gmail.com
Tél. 06 88 21 55 51

Toutes les informations sur notre site :

www.fedecardio-lr.com/club-coeur-sante-ales



**Fédération
Française de
Cardiologie**

**Association régionale
Languedoc-Roussillon
Club Cœur & Santé Alès**

**REJOIGNEZ NOTRE CLUB
CŒUR ET SANTÉ**

**VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR
DANS UN CADRE CONVIVIAL**



**Activités physiques
ADAPTÉES**



**Accompagnement
PERSONNALISÉ**



**Conseils de
PRÉVENTION**

Toutes les informations sur notre site :

www.fedecardio-lr.com/club-coeur-sante-ales

F-CCSA-RE-2509

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
- * vous aider à arrêter le tabac
- * créer du lien social
- * vous inviter aux gestes qui sauvent
- * participer à des journées thématiques



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.



Liste des activités proposées :

*** Cardio-training sur appareils
(Tapis, vélo, rameur, elliptique)**

Salle "Alexandre Cachia"
au Centre Hospitalier Alès Cévennes (CHAC)

==> Lundi 8h30-10h30 15h-17h 17h30-20h00
==> Mardi 8h30-10h30 14h-16h
==> Mercredi 8h30-10h30 14h-16h 17h30-20h00
==> Jeudi 8h30-10h30 14h-16h
==> Vendredi 8h30-10h30 14h-16h 17h30-20h00

Salle de la Clinique Bonnefont

==> Lundi et jeudi : 9h - 11h

*** Marche / Cardio en plein air**

==> Lundi et jeudi, le matin, 8H00 ou 8H30
Montée à l'Ermitage au départ de Rochebelle

*** Gymnastique**

Salle Maurice André à Rochebelle

==> Lundi et mercredi : 18h - 19h

*** Marche / Randonnée**

==> Mardi après-midi (hiver)
ou matin (automne, printemps)

*** Marche / Parcours de santé**

==> Lundi 9H - 10H Circuit de St Privat des Vieux
==> Vendredi 9H - 10H Circuit du CHAC

*** Aquagym et piscine**

Piscine Municipale d'Alès

==> Jeudi 18h00 - 19h30

*** Sophrologie**

Maison Sport-Santé - Avenue Vincent d'Indy

==> Mercredi 16h - 17h

*** Qi Gong**

Maison Sport-Santé - Avenue Vincent d'Indy

==> Jeudi (2 séances) : 9h - 10h et 10h - 11h

*** Atelier diététique**

Centre Hospitalier d'Alès - Salle A.Cachia

==> le lundi (9h30 - 14h), séances planifiées,
annoncées à l'avance

Un aperçu des activités du Club Cœur et Santé d'Alès



Cardio Training



Marche / Rando

**Piscine -
Aquagym**



Qi Gong



Pour vous inscrire ?

Remplir une fiche
Tarifs annuels :

Adhésion annuelle _____ 70 €

(du 1^{er} septembre au 30 juin)

Adhésion conjoint _____ 45 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Espace André Chamson,
le vendredi entre 9H et 11H ou
Salle Alexandre Cachia
Pendant les séances de Cardio Training