



Fédération
Française de
Cardiologie

Languedoc-Roussillon
Club Cœur et Santé
Alès

LES PARCOURS DU

10 & 11
AVRIL
2026

Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT



VENREDI 10 AVRIL

Salle du Capitole – Alès

18H Conférence sur la Gestion du Stress
par la Cohérence Cardiaque.
(Méthode recommandée par la FFC depuis 2017)

Animée par Michel Iniesta Éducateur Sportif spécialisé en Sports Santé Bien-Être.



SAMEDI 11 AVRIL

Place de la Mairie – Alès

8H30 Accueil du public

9H Evaluation des Risques Cardiovasculaires
et sensibilisation aux « Gestes qui Sauvent »
(Toute la journée)

9H Départ de la marche vers l'Observatoire
(Durée 1h/1h30)

13H30 Accueil du public

14H Départ de la marche dans Alès
(Durée 1h/1h30)

15H30 Séance de Qi Gong ouverte à tous !

Animée par Michel Iniesta Éducateur Sportif spécialisé en Sports Santé Bien-Être.