



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES



- Séances de **GYMNASTIQUE** avec un moniteur de gymnastique agréé sport adapté
- Initiation au **QI GONG** avec une animatrice intervenant au centre hospitalier

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



- Parcours de **MARCHE** à l'intérieur du parc
- Démonstration de **GESTES QUI SAUVENT** par un animateur agréé

ARRÊT DU TABAC



- **Conseils Diététiques et Rythme Cardiaque** par le Centre HOSPITALIER DE NARBONNE

GESTION DU STRESS



- Association **Ma Vie** spécialisée dans les **ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES**
- **DÉPISTAGES** par **DT11** Association des Diabétiques de type 1 de l'Aude

GESTES QUI SAUVENT



- ...

Sur le parvis du Parc
des Sports et de l'Amitié
Samedi 25 avril 2026
de 9h00 à 16h30

Organisés par le
Club Cœur et Santé

Participez au Parcours
du Cœur et découvrez les
conseils d'hygiène de vie
à pratiquer toute l'année
pour vous protéger des
maladies cardiovasculaires

Contact

Site : <https://www.fedecardio-lr.com/club-coeur-sante-narbonne/>
Mail : clubsantenarbonne@gmail.com
Tel : 07 68 16 76 63

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

CONTRE
FEU

L'ALLIANCE
CONTRE
L'INDUSTRIE
DU TABAC

apel
Le souffle de la liberté

UGSEL

Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

DT11
Diabétiques de type 1 de l'Aude

Fédération
Française de
Cardiologie

Languedoc-Roussillon
Club Cœur et Santé
Narbonne