

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



N'hésitez pas à nous contacter

Club Cœur & Santé d' Alès

alesclubcoeursante@gmail.com

Jean-Yves CABANE

Tél. 07 68 92 04 62

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.



**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

Toutes les informations sur notre site :

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

F-CCSA-RE-2608



Liste des activités proposées :

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

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

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

Salle de la Clinique Bonnefon

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

* Marche / Cardio en plein air

==> Lundi et jeudi, le matin, 8H00 ou 8H30
Montées au départ de l'église de Rochebelle

* Marche / Randonnée

==> Mardi après-midi (hiver)
ou matin (automne, printemps)
ou à la journée (assez rare)

==> 3ème Vendredi du mois : à la journée

* Marche / Parcours de santé

==> Lundi Circuit de St Privat des Vieux
==> Vendredi Circuit du CHAC
9H (automne, printemps) ou 10H (hiver)

* Aquagym et piscine

Piscine Municipale d'Alès

==> Jeudi 18h00 - 19h30

* Gymnastique

Salle Maurice André à Rochebelle

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

* Qi Gong

Salle Maurice André à Rochebelle

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

* Sophrologie

Maison Sport-Santé - Avenue Vincent d'Indy

==> Mercredi 16h - 17h

==> Vendredi 9h - 10h

* Atelier diététique

Centre Hospitalier d'Alès - Salle A.Cachia

==> le lundi (9h30 - 14h), 1 atelier par trimestre
annoncés à l'avance

Pour vous inscrire :

Remplir une fiche d'adhésion

Tarifs : Adhésion annuelle 70€
(du 1er septembre au 30 juin)

Adhésion conjoint 45€

Tarifs dégressifs à partir du 1er janvier

Qi Gong :

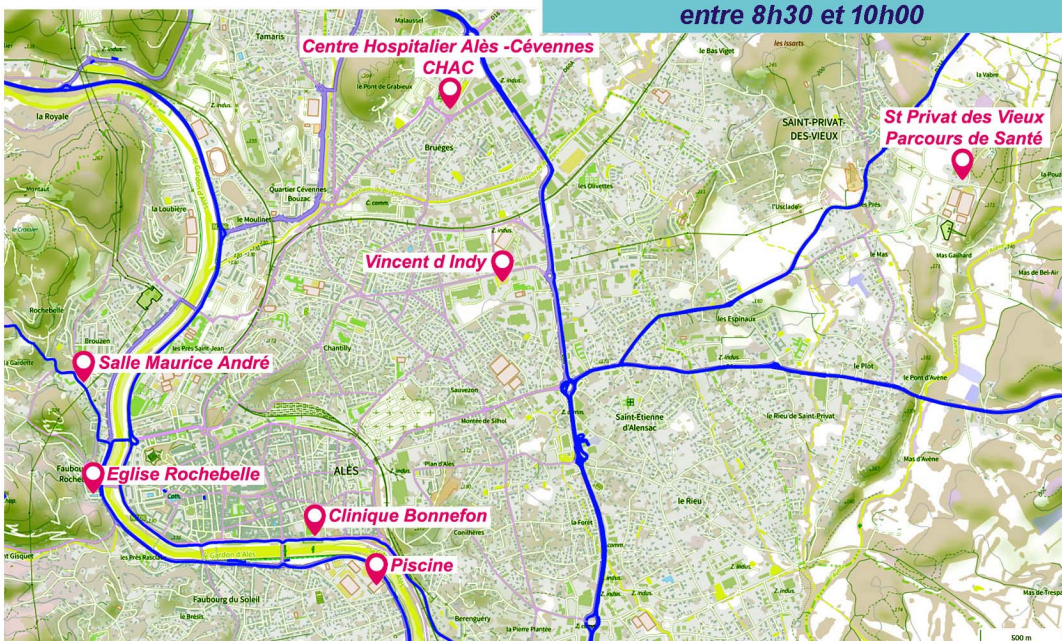
supplément de 4€ par mois,
payables à l'inscription

et la déposer salle A. Cachia

CH Alès - Salle A.Cachia
(2ème étage)

tous les jours ouvrables
entre 8h30 et 10h00

Les différents sites du club d'Alès



Un aperçu des activités du club d'Alès



Cardio-training



Cardio
plein air



Marche / Rando

Piscine / Aquagym



Qi Gong



Parking CH
salle A.Cachia

