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



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

N'hésitez pas à nous contacter

Club Cœur & Santé d' Alès

alesclubcoeuretsante@gmail.com

Jean-Yves CABANE

Tél. 07 68 92 04 62

LES PARCOURS DU Cœur

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.



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-2610

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 : 8h30 - 10h30

* 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

Maison Sport-Santé - Avenue Vincent d'Indy
==> Jeudi (2 séances) : 9h - 10h et 10h - 11h

* Yoga

Maison Sport-Santé - Avenue Vincent d'Indy
==> Vendredi : 9h - 10h

* Sophrologie

==> Mercredi 16h - 17h **Maison Sport-Santé**
==> Jeudi 14h - 15h **Salle Maurice André**

* Atelier diététique

Centre Hospitalier d'Alès - Salle A.Cachia

==> le lundi (9h30 - 14h),
1 atelier par trimestre annoncé 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 - YOGA :
supplément de 4€ par mois par activité, payables à l'inscription

et la déposer salle A.Cachia

CH Alès - Bâtiment SSR
Salle Alexandre 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

