



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur



**Dimanche 22 mai 2022**  
de 9h à 17h

**EHPAD RENE FORTIN, rue de Lez Huel à Bohars**  
**GRATUIT ET OUVERT A TOUS ! Venez en famille !**

## Au programme :

- ❖ **MARCHES : 3 parcours accompagnés par le club cœur et santé de Brest**

Petit cœur : au sein de l'EHPAD 800m

- Départ 11h et 15h

Moyen cœur : dans Bohars 5kms à l'extérieur de l'EHPAD durée 1h

- Départ à 10h et 14h

Grand cœur : dans Bohars 10kms à l'extérieur de l'EHPAD durée 2h30

- Départ à 9h et 13h30

- ❖ **COURS DE SPORT : gymnastique adaptée et yoga dans le parc René Fortin à 10h30 et 15h30**

- ❖ **ATELIERS, CONSEILS ET STANDS DE PREVENTION TOUTE LA JOURNEE : prise de tension, ateliers nutritionnels, initiation aux gestes qui sauvent**

- ❖ **CONFERENCE SUR LA PREVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : 12h et 16h : Pr. Jacques Mansourati**



ACTIVITÉS  
PHYSIQUES



ALIMENTATION  
ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU  
TABAC



GESTION DU  
STRESS



GESTES QUI  
SAUVENT

Soutenu par

