

J'aime mon cœur, je participe !

Des activités gratuites* jusqu'à 13 heures !

CLOÎTRE SAINT-MARTIN (HÔPITAL) À PARTIR DE 8 HEURES

*Après inscription gratuite et obligatoire pour vous assurer,
de **préférence par internet**, sans attendre et sans attente ou sur place.
Départs à 9^h15 précises après échauffement !*

- **MARCHE DOUCE** des Creutes de 3,1 km
Très facile – Durée : +/- 1^h
- **MARCHE DOUCE** des Remparts 'Laurent Baudelocque' de 5,5 km
Facile – Durée : +/- 1h45
- **MARCHE-RANDONNÉE** du 'Docteur Raïf Sader' de 7,8 km
(Cuve Saint-Vincent)
Assez difficile – Durée : +/- 2h15
- **MARCHE-RANDONNÉE** des Sentes de 7,6 km
Difficile – Durée : +/- 2h15
- **MARCHE NORDIQUE** – Bâtons obligatoires
Durée : 2h
- **MARCHE NORDIQUE** – Séance d'initiation - prêt de bâtons possible
Durée : 2h - 20 personnes maximum
- **FOOTING** – Parcours sur les Remparts et la Cité médiévale
Niveau de difficulté adapté à chacun

Vers 10^h30, rafraîchissements au kiosque à musique.

Dès 8^h30 :

● **INITIATIONS**

- Les gestes qui sauvent, avec le **SAMU 02** et la **Croix rouge**
- Sophrologie

● **STANDS D'INFORMATIONS**

Nutrition, prise de tension, tests de glycémie, dons d'organes, addiction, CPAM

Merci de prévoir une tenue adaptée en fonction des activités choisies.

**programme susceptible de modification suivant arrêté préfectoral*



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LAON
DIMANCHE 15 MAI

LES PARCOURS DU

Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT

**SANS COMPÉTITION ET POUR TOUS
ANIMATIONS GRATUITES**

**MARCHES - DOUCES - SOUTENUES - NORDIQUES - FOOTINGS
INFORMATION SANTÉ**

ATELIERS GESTES QUI SAUVENT - SOPHROLOGIE

CLOÎTRE SAINT-MARTIN (HÔPITAL) - LAON DÈS 8^H

GAGNEZ DU TEMPS, INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

EN LIGNE SUR CCSLAON.ORG OU SUR PLACE

**À VOTRE RETOUR AU CLOÎTRE,
UNE COLLATION ET UN RAFFRAÎCHISSEMENT VOUS ATTENDENT**

organisé par le



Club
Cœur
Santé
LAON

**J'aime mon cœur,
je participe.**

www.fedecardio.org

Évitez l'attente !
Scannez et remplissez en
ligne votre inscription



Soutenu par



Aisne

Ville de LAON