

# Les parcours du Cœur

J'aime mon cœur,  
je participe.

A partir de 14 h  
Base de loisirs  
Luisant



Samedi 14 avril 2018



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

## Le Club Cœur et Santé du Pays Chartrain vous invite :

Mail : [cœur.pays.chartres@gmail.com](mailto:cœur.pays.chartres@gmail.com) / Répondeur vocal : 06 32 92 37 26

- 14h30 Départ de 2 marches : un parcours de 4 à 6 km (1h à 1h30) et un parcours de 6 à 8 km (1h30 à 2 h), au choix,
- 14h30 Randonnée vélo par **CHARTRàVELO** et l'**Amicale des cyclos-cardiaques**,
- 14h45 **Marche nordique** par l'**EPGV** (gymnastique volontaire),
- 15 heures Zumba senior et Circuit training par l'**EPGV**,
- Démonstration des gestes qui sauvent par la **Croix Rouge**,
- **Espace Diabète 28** proposera un dosage de la glycémie,
- **Le Club Cœur et Santé** effectuera des prises de tension,
- **EOVI-MCD mutuelle** donnera des conseils de diététique.

1 € sera demandé au profit de la Fédération Française de Cardiologie.

**Venez nombreux**

