

# LES PARCOURS DU

# Coeur

SAMEDI

4 MAI

9H - 12H

13H30 - 17H



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT



REJOIGNEZ-NOUS AU STADE PRESTAVOINE  
À HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR !

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

### • RANDONNÉE

- 3 km à 10h00
- 6 km à 14h00



### • ACTIVITÉS SPORTIVES ET LUDIQUES POUR TOUS

↳ POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS



### • PRÉSENCE DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

↳ DEPISTAGE ET PRÉVENTION DES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

### CONTACT

02 31 91 42 04

[ccs.herouville@gmail.com](mailto:ccs.herouville@gmail.com)

Stade Prestavoine

Rue Guyon de Guercheville

14200 HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

Soutenu par



GOVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Basse-Normandie



BNP PARIBAS



Ville d'Hérouville-Saint-Clair



Hérouville Saint-Clair



Centre Communal d'Action Sociale



CROIX-ROUGE  
FRANÇAISE



Fédération Française  
des Diabétiques

# LES PARCOURS DU

# DU

# Cœur



## DÉTAILS DE LA JOURNÉE

### MATIN

### APRÈS-MIDI

**9h**

Ouverture des stands

**13h30**

Réouverture des stands

**9h45 / 10h**

Échauffement

**13h45 / 14h**

Échauffement

**10h / 11h**

Randonnée 3 km

**14h / 15h30**

Randonnée 6 km

**11h30 / 12h**

Renforcement Postural

**16h / 16h30**

Initiation Zumba

**12h**

Pause déjeuner

**16h45**

Cérémonie de Clôture

## TOUTE LA JOURNÉE

Dépistage du diabète et de l'hypertension artérielle

Sensibilisation aux gestes qui sauvent

Informations et conseils pour vous aider à adopter un mode de vie sain :  
activités physiques adaptées, gestion du stress, alimentation

Activités pour les enfants toute la journée (ainsi que pendant les randonnées)

Vente de gâteaux faits maison