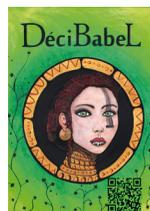


De tout  un grand merci à :



ekosport

Création d'un
Club Cœur et
Santé à Gap



Avec la participation de la GMF, de Do-in pour Tous,
du Don du Sang 05, de l'ADOT 05, de Sapaudia 73.

Pour leur sensibilité et leur aide dans cette action de santé publique.

Amicale des Baliseurs Randonneurs du Gapençais
Permanence le mercredi de 17h30 à 19h00,
14, avenue Cdt Dumont, 05000 GAP.
06.52.52.77.82 / 06.64.01.76.74

**L'AMICALE DES BALISEURS ET
RANDONNEURS DU GAPENÇAIS
PROPOSE LE**


**Parcours
du Cœur**

Dimanche 14 avril 2024

 **Fédération Française
de Cardiologie**

Trois circuits au départ
du Parking de Charance.
CIRCUIT MARCHE NORDIQUE.

Venez nombreux en famille, entre amis !

Renseignements : 06.64.27.67.56 / 06.85.90.62.56 / 06.64.01.76.74

PARTICIPATION MINIMALE : 2 € SOLIDAIRES PAR PERSONNE



Découvrez le plaisir de la promenade en famille...
Et participez à une grande mobilisation pour une cause nationale : le parcours du Cœur !

A DISPOSITION

- >> Information concernant la prévention des maladies cardiovasculaires,
- >> Initiation au massage cardiaque externe et utilisation du défibrillateur (Pompiers du SDIS 05),
- >> Participation de médecins cardiologues,
- >> Informations par les associations pour le don du sang et pour les dons d'organes.



◆ A 9h30 ◆ MARCHE NORDIQUE

◆ A 12h30 : apéritif pour tous offert par la Ville de Gap.

Et pour tous ceux qui désirent prolonger ce moment de convivialité et de solidarité, le repas tiré des sacs permettra de profiter pleinement du site.

(En cas de mauvais temps, une salle du Château sera mise à disposition).

Un cœur qui bat la vie qui va ! Se bouger pour prendre soin de son cœur



Pratiquer une activité physique régulière, mise en place dans son quotidien, alliée à de bonnes habitudes alimentaires aura des bénéfices multiples sur le cœur, les artères mais aussi sur les facteurs de risques que sont le diabète, l'hypertension, le cholestérol.

C'est aussi une façon de lutter contre le vieillissement du cerveau et c'est excellent pour le moral.



Et si nous pouvions vivre le plus longtemps possible sans souffrir d'une maladie cardiovasculaire !

Pour cela, adoptons le 0 - 5 - 30 :

0 cigarette !

5 fruits et légumes !

30 minutes d'exercice physique par jour !

POUR EN SAVOIR PLUS

>> 06.64.27.67.56 / 06.85.90.62.56
06.64.01.76.74

ARRÊT CARDIAQUE



1 VIE =
3 GESTES

Appeler le 15, le 18 ou le 112, masser, défibriller. Formons-nous aux gestes qui sauvent. Le bon geste au bon moment peut sauver une vie.



Animation Musicale avec le groupe « DéciBabel »