



AGENDA SEPTEMBRE 2019

Reprise des cours le lundi 09 septembre 2019 !

Inscriptions lors de notre permanence le mercredi 04 septembre 2019 de 12h30 à 18 h à la Maison des Sports.

Et lors de la Fête du Sport à Blois le samedi 07 septembre 2019

Le dossier d'inscription est téléchargeable à partir de notre site coeursanteblois.fr

AQUA-JOGGING : pas besoin de savoir nager, activité dynamique

- ♦ Lundi, de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : **09, 16, 23, 30 septembre 2019**

AQUA-GYMN : pas besoin de savoir nager

- ♦ Mardi, de 9h30 à 10h30, bassin Tournesol : **10, 17, 24 septembre 2019**
- ♦ Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **13, 20, 27 septembre 2019**
- ♦ Vendredi de 17h30 à 18h30, bassin de la Roselière : **13, 20, 27 septembre 2019**
- ♦ Vendredi de 18h30 à 19h30, bassin de la Roselière : **13, 20, 27 septembre 2019**
- ♦ Samedi de 10h00 à 11h00, bassin de la Roselière : **14, 21, 28 septembre 2019**
- ♦ Samedi de 11h00 à 12h00, bassin de la Roselière : **14, 21, 28 septembre 2019**

AQUAPHOBIE : pour ne plus avoir peur de l'eau, et y prendre plaisir ! Session de 8 séances

- ♦ Samedi de 9h00 à 10h00, bassin de la Roselière : **14, 21, 28 septembre, 05, 12, 19 octobre, 09 et 16 novembre**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

- ♦ Mercredi de 9h00 à 10h00, Espace Quinière salle de danse (FIT-BALL) : **11, 18, 25 septembre 2019**
- ♦ Jeudi de 9h15 à 10h15, Dojo Quinière (GYMNASTIQUE POSTURALE) : **12, 19, 26 septembre 2019**
- ♦ Jeudi de 10h15 à 11h15, Dojo Quinière (GYM ACTIVE) : **12, 19, 26 septembre 2019**
- ♦ Jeudi de 11h15 à 12h15, Dojo Quinière (GYM DOUCE) : **12, 19, 26 septembre 2019**

YOGA du RIRE :

- ♦ Jeudi de 15h00 à 16h00 salle de danse de l'Espace Quinière : **12, 19, 26 septembre 2019**

MARCHE DU MARDI : départ à 14h30 du lieu de RDV

3 parcours : 4/5 km, 5/6km et 8/10 km

PROGRAMME DES MARCHES :

Tout le groupe part ensemble, ce qui permet un échauffement nécessaire.

Le rythme du petit parcours convient aux marcheurs qui ne peuvent pas faire de gros efforts. Les marcheurs du moyen et du grand parcours peuvent pratiquer une marche plus active après le temps commun aux 3 niveaux.

- ♦ **Mardi 10 septembre** : Départ du stade des Allées (Blois)
- ♦ **Mardi 17 septembre** : Départ du Carrefour Valentine de Milan (Molineuf)
- ♦ **Mardi 24 septembre** : Départ du Carrefour de l'Etoile (St Gervais la Forêt)

MARCHE DOUCE DU MERCREDI :

- ♦ **Mercredi 11, 18 et 25 septembre**

Rendez-vous le mercredi à 14h15 à la Résidence senior DOMITYS, entrée par le portillon sur la route de Château-Renault à Blois. Marches dans le Val d'Arrou, vers la Pinçonnière, ou au Parc des Mées, à Chambord, etc...

Au retour Entr'act Gourmand offert par la Résidence aux marcheurs.

Dans le cadre de la « SEMAINE DU CŒUR », plusieurs manifestations seront proposées par le Club Cœur et Santé, aux dates ci-dessous et en octobre sur les Gestes qui Sauvent

☛ **Mercredi 25 septembre 2019 à 18 h : CONFERENCE animée par Docteur Gilles FRANCOIS Cardiologue : L'INSUFFISANCE CARDIAQUE, QUAND LE CŒUR PEINE – AUDITORIUM BIBLIOTHEQUE ABBE GREGOIRE BLOIS –**

☛ **Jeudi 26 septembre 2019 : HALL du CENTRE HOSPITALIER DE BLOIS avec la participation du Service de Cardiologie – Prises de pression artérielle, présentation de dispositifs médicaux implantables, informations et documentations.**