



AGENDA FEVRIER 2020

Il est toujours possible d'adhérer au club Cœur et Santé de Blois.

Retrouvez toutes les informations sur nos activités, tarifs, etc. sur notre site coeursanteblois.fr

Le dossier d'inscription est téléchargeable à partir du site

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

- Lundi de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : **03, 10, février 2020**

GYMNASTIQUE AQUATIQUE : pas besoin de savoir nager

- Mardi de 9h30 à 10h30, bassin Tournesol : **04, 11 février 2020**
- Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **07, 14 février 2020**
- Vendredi de 17h30 à 18h30, bassin de la Roselière : **07, 14 février 2020**
- Vendredi de 18h30 à 19h30, bassin de la Roselière : **07, 14 février 2020**
- Samedi de 10h00 à 11h00, bassin de la Roselière : **08, 15 février 2020**
- Samedi de 11h00 à 12h00, bassin de la Roselière : **08, 15 février 2020**

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 : **Suite 2^{ème} session 08, 15 février**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

- Mercredi de 9h00 à 10h00, Espace Quinière salle de danse (FIT-BALL) : **05, 12 février 2020**
- Jeudi de **9h00** à 10h00, Dojo Quinière (GYMNASTIQUE POSTURALE) : **06, 13 février 2020**
- Jeudi de 10h15 à 11h15, Dojo Quinière (GYM ACTIVE) : **06, 13 février 2020**
- Jeudi de 11h15 à 12h15, Dojo Quinière (GYM DOUCE) : **06, 13 février 2020**

YOGA du RIRE :

- Jeudi de 15h00 à 16h00 salle de danse de l'Espace Quinière : **06, 13 février 2020**

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 04 février** : Marche délocalisée aux MONTILS – RV à Mon'ti train
- **Mardi 11 février** : Départ du stade des Allées (Blois)
- **Mardi 18 février** : Départ du Carrefour Gaston d'Orléans (Route de Coulanges)
- **Mardi 25 février** : Départ de la Maison forestière de l'Etoile – Forêt de Russy

MARCHE DOUCE DU MERCREDI :

- **Mercredi 05, 12, 19, 26 février**

Rendez-vous le mercredi à 14h15 à la Résidence Service Séniors DOMITYS, entrée par le portillon sur la route de Château-Renault à Blois. Marches dans le Val d'Arrou, vers la Pinçonnrière, ou au Parc des Mées, à Chambord, etc... Au retour Entr'act Gourmand offert par la Résidence aux marcheurs.

Les missions de la Fédération Française de Cardiologie sont impulsées localement grâce à son puissant maillage territorial, les associations régionales (26) et les Clubs Cœur et Santé (plus de 250) implantés partout en France et à tous les bénévoles mobilisés au quotidien. Les Clubs accompagnent les cardiaques afin de favoriser leur réadaptation en leur proposant des activités physiques et sportives adaptées (Phase III)

Informez-vous auprès de la Fédération française de Cardiologie : <https://www.fedecardio.org/>