

AGENDA MARS 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 : **02, 09, 16, 23, 30 mars 2020**

GYMNASTIQUE AQUATIQUE : pas besoin de savoir nager

- Mardi de 9h30 à 10h30, bassin Tournesol : **03, 10, 17, 24, 31 mars 2020**
- Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **06, 13, 20, 27 mars 2020**
- Vendredi de 17h30 à 18h30, bassin de la Roselière : **06, 13, 20, 27 mars 2020**
- Vendredi de 18h30 à 19h30, bassin de la Roselière : **06, 13, 20, 27 mars 2020**
- Samedi de 10h00 à 11h00, bassin de la Roselière : **07, 14, 21, 28 mars 2020**
- Samedi de 11h00 à 12h00, bassin de la Roselière : **07, 14, 21, 28 mars 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 : **7 – 14 – 21 – 28 mars (suite 3^{ème} Session)**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

- Mercredi de 9h00 à 10h00, Espace Quinière salle de danse (FIT-BALL) : **04, 11, 18, 25 mars 2020**
- Jeudi de **9h00 à 10h00**, Dojo Quinière (GYMNASTIQUE POSTURALE) : **05, 12, 19, 26 mars 2020**
- Jeudi de 10h15 à 11h15, Dojo Quinière (GYM ACTIVE) : **05, 12, 19, 26 mars 2020**
- Jeudi de 11h15 à 12h15, Dojo Quinière (GYM DOUCE) : **05, 12, 19, 26 mars 2020**

YOGA du RIRE :

- Jeudi de 15h00 à 16h00 salle de danse de l'Espace Quinière : **05, 12, 19, 26 mars 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 03 mars** : Marche délocalisée A ST SULPICE DE POMMERAY – RV à l'Orée de la Forêt
- **Mardi 10 mars** : Départ du stade des Allées (Blois)
- **Mardi 17 mars** : Départ Aire Valentine de Milan – Rte de Molineuf (D766) 1 km avant Molineuf
- **Mardi 24 mars** : Départ du Rond-point La Boissière (Séquoia) – Cellettes
- **Mardi 31 mars** : Départ de SUEVRES RV à l'Etang du Domino

MARCHE DOUCE DU MERCREDI :

- **Mercredi 04 – 11 – 18 – 25 mars**

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 Pinçonnière, ou au Parc des Mées, à Chambord, etc... Au retour Entr'act Gourmand offert par la Résidence aux marcheurs.



Lundi 09 mars à 17 h 30 – Espace Quinière - Blois

Cœur de Femme – Conférence animée par le docteur DETURCK - Cardiologue

Longtemps mal étudiées, trop souvent méconnues, les spécificités des pathologies cardiaques de la femme doivent être portées plus largement à la connaissance de tous pour améliorer leur dépistage, leur diagnostic et leur traitement.