



Fédération
Française de
Cardiologie

Centre-Val de Loire
Club Cœur et Santé
Blois

REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ

ENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR
DANS UN CADRE CONVIVIAL



Activités physiques
ADAPTÉES



Accompagnement
PERSONNALISÉ



Conseils de
PRÉVENTION

www.fedecardio.org

DEVEENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ, **REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ !**

**Un environnement convivial et
un accompagnement pour :**

- Pratiquer une activité physique adaptée et renforcer votre cœur
- Maîtriser votre alimentation
- Combattre le stress
- Vous aider à arrêter le tabac
- Créer du lien social
- Vous initier aux gestes qui sauvent
- Participer à des journées thématiques



Les Clubs relaient et participent aux grandes actions nationales comme la Semaine du Cœur, les gestes qui sauvent et les **Parcours du Cœur**. Ces derniers sont la plus grande opération de prévention-santé organisée en France dont le **but est de faire reculer les maladies cardiovasculaires**.

Rejoignez-nous !



Votre Club Cœur et Santé fait partie de la **Fédération Française de Cardiologie (FFC)**

Créée en 1964, la FFC est une association reconnue d'utilité publique depuis 1977. Une vocation collective mobilisée pour faire reculer les maladies cardiovasculaires. Votre Club fait ainsi partie d'un réseau national reconnu et présent dans toute la France qui porte 4 missions :



Informier
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

Les activités du Club Cœur et Santé de Blois



Gymnastiques

Espace Quinière – Rosa Parks

Gym entretien/Gym active : mardi
11h-12h

Gym posturale : jeudi 9h-10h

Fitball : jeudi 10h-11h

Gym douce : jeudi 14h-15h

Yoga du rire 🤪

jeudi 16h-17h

Marches

Marche allure normale à
dynamique : mardi

Marche douce : mercredi

Départ à 14h30

Différents lieux de rassemblement



Activités aquatiques

Piscine Tournesol –

Aquajogging : LUNDI 15h15-16h15

Aquagym : VENDREDI

1er cours : 15h15-16h15

2ème cours : 16h15 – 17h15



Qi-Gong et Tai-chi- chuan

DOJO Complexe St
Georges

jeudi 10h30 – 12h

Comment vous inscrire ?

Renseignements au
07 55 61 97 51

Adresse mail :
cs4blois@gmail.com

L'activité physique est essentielle pour préserver la bonne santé de votre cœur et de vos artères, mais également pour réduire les conséquences d'un accident cardiovasculaire et diminuer les risques de récurrence.

Ouverts à tous, quel que soit votre âge, quelle que soit votre condition physique, que vous soyez cardiaque ou non, il existe une activité physique pour vous au sein des Clubs Cœur et Santé. Pour les cardiaques, les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie interviennent après la prise en charge hospitalière et celle réalisée dans les centres de réadaptation cardiovasculaire.

Ils agissent alors dans la phase de réentraînement à l'effort (ou phase III) afin d'améliorer sa qualité de vie.

Sous le parrainage d'un cardiologue, les Clubs Cœur et Santé offrent la possibilité de pratiquer des activités physiques diverses, adaptées au rythme de chacun, encadrées par du personnel qualifié dans un espace de convivialité et de soutien permettant de retrouver la sérénité, une vie sociale, en un mot : la forme.

Alors n'hésitez plus et rejoignez le Club Cœur et Santé le plus proche de chez vous !

Vous avez un Club près de chez vous !



N'hésitez pas à nous contacter :

Marie Jo BOIRON
Responsable du Club

Tél. 07 55 61 97 51
cs41blois@gmail.com

<https://coeuretsanteblois.fr>

Club Cœur et Santé
Maison Départementale du Sport

1, Avenue de Châteaudun
41000 BLOIS

Plus d'informations:

www.centre-val-de-loire.fedecardio.org