

UNE APRÈS-MIDI POUR PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

Prévention et sensibilisation
de l'insuffisance cardiaque et
des facteurs de risque
cardiovasculaires



GRATUIT
SANS INSCRIPTION

OUVERT
A TOUS!



LE
2 JUILLET
DE 14H à 17H



SALLE POLYVALENTE
MICHEL TARREINBERGUE
4 rue des Acacias
**PONT-DE-ROIDE
-VERMONDANS**

AU PROGRAMME

ATELIER 1



AUTO-MASSAGE

Prenez un moment
pour vous et votre
bien être

ATELIER 2



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Prenez du plaisir
à bouger !

Prendre tenue adaptée + eau +
tapis de gym si possible.

ATELIER 3



DIÉTÉTIQUE

Des conseils simples
pour limiter le sel au
quotidien



VÉLO A
SMOOTHIES



DÉPISTAGE +
SENSIBILISATION
A L'INSUFFISANCE
CARDIAQUE



CONSEILS +
ÉCHANGES AVEC
PRO DE SANTÉ



COLLATION
OFFERTE