



Accédez facilement et gratuitement aux lieux d'animations des parcours du cœur en profitant du parking relais du parc expo. Ouvert tous les jours et 24/24h avec le samedi des navettes gratuites toutes les 15 minutes.

Information :

Ville de Caen

02 31 54 47 20

caen.fr

#CaenOfficiel  



Association reconnue d'utilité publique
5, rue des Colonnes du Trône
75012 - Paris

Ville de Caen - Programme sous réserve de modifications - Impression : Imprimerie municipale - 2015
Communication FFC - ne pas jeter sur la voie publique



Les parcours du Cœur

Samedi 28 mars 2015

CAEN - ouvert à tous

GRATUIT*



GRATUIT*

Venez nombreux participer aux parcours du Cœur à Caen

Samedi 28 mars de 13h30 à 17h30
Stade Héliatas - Stade nautique - Patinoire
Ouvert à tous - Inscription sur place

Marcher, pédaler, nager, se relaxer... C'est bon pour la santé !

Pour inciter le plus grand nombre à se maintenir en forme la Fédération française de cardiologie organise chaque année les parcours du Cœur. Cette année, Caen et la Communauté d'agglomération Caen la mer participent avec au programme : village associatif, plusieurs randonnées à pied et à vélo, natation, aquagym, gymnastique, yoga, hockey...

* sauf mention contraire

STADE NAUTIQUE EUGÈNE MAËS

12, boulevard Yves-Guillou
Tarif évènementiel : 1,70 €

À partir de 9h15 • **Natation** (Diplôme délivré à la sortie)
Aquagym

14h00 > 16h00 • **Baptême de plongée**

14h00 > 17h00 • **Atelier santé – pôle prévention** (dans le hall)
Information, dégustations et quizz sur le thème de l'alimentation équilibrée et sans sel par une diététicienne.
Conseils alimentaires pour les sportifs.
Premiers secours : information sur les gestes qui sauvent.

PATINOIRE

8, rue Jean de la Varende
Tarif évènementiel : 5,20 €, location de patins comprise.

14h00 > 17h00 • **Patinage pour tous en musique**
Prévoir des gants (obligatoire)

STADE HELITAS - Gymnase Rufa

Avenue Albert-Sorel

14h00 > 17h00 • **Atelier santé – pôle prévention**

Dépistage cholestérol, glycémie et hypertension artérielle par une infirmière (Fédération française de cardiologie)
Information, dégustations et quizz sur le thème de l'alimentation équilibrée et sans sel par une diététicienne.
Premiers secours : information sur les gestes qui sauvent et l'utilisation d'un défibrillateur.

• **Yoga**

Initiation et découverte

• **Gymnastique**

Gymnastique d'entretien et pratiques diversifiées
2 séances (20 mn)

• **Marche nordique**

Initiation

Départ à 14h00 • **Randonnée pédestre** (8 km - niveau facile)
Prévoir des chaussures adaptées

• **Randonnées cyclotouristes**

Départ à 14h00 Deux circuits de 63 km ou de 53 km
Départ à 14h30 Circuit de 20 km (niveau facile)
Prévoir des chaussures adaptées et un casque (obligatoire)
Inscription sur place à 13h30

À partir de 15h00 • **Concours de dessin**

Les élèves des écoles Cinq continents, Fernand-Léger, Paul-Gernez, Jean-Moulin et Guynemer exposent leurs dessins sur les thèmes du tabagisme et de la nutrition.

Pour toutes les activités : participation facultative d'1 €
au profit de la Fédération française de cardiologie.