



Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT

EXPOSITION

Prévention des maladies cardiaques

Du 8 avril au 26 avril 2024

Hall de l'hôpital de Laval, entrée nord, prêt de l'accueil
Permanence des bénévoles du Club Cœur et Santé de Laval toute la durée de l'exposition

PORTE OUVERTE

Gym – Gym douce

Les jeudi 4, 11, 18, 25 avril 2024 accueil à 17h45, séance de 18h00 à 19h00

Les vendredis 5, 12, 19, 26 avril 2024 accueil à 10h45, de 11h00 à 12h00

Gymnase des fourches, Jacques Monod, derrière le gymnase Constant Laisis.
Stationnement possible, Place Pasteur ou Place docteur Fleming ou rue docteur Charcot ou Place du docteur Laennec.

CONFERENCE

A la découverte de la sophrologie

(apprendre à mieux gérer son stress)

Mercredi 29 mai de 14h30 à 16h30

Maison des associations, premier étage, Salle 101
Espace Associatif Noel Meslier - 17 rue Rastatt – LAVAL

Club Cœur et Santé Laval coeursantelaval@gmail.com – Tel 07 82 56 89 04
Maison des Associations – Espace Associatif Noel Meslier - 17 rue Rastatt – LAVAL

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par

