



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



BRY

SAMEDI 5 AVRIL 2025

de 9h30 à 12h

Accueil à la Mairie - Salle des associations

Marche pour tous

Parcours 5 et 10 kms fléchés et modulables

Possibilité de tester sa forme - Activités enfants

**Deux départs groupés avec accompagnateurs :
10h et 10h30**

- Echauffement de 15mn avant le départ : 9h45 et 10h15

- Départs libres possibles



ACTIVITÉS
PHYSIQUES



ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE



ARRÊT
DU TABAC



GESTION
DU STRESS



GESTES
QUI SAUVENT

Contact: Bernard Deschamps - Tél: 06 08 88 47 93

Association "Sport & Détente" de Bry



Soutenu par

