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 récidive.

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 :

Danielle CLEMENT
Tél. 06 08 10 19 64
Philippe LANGLET
Tél. 06 86 55 02 28
ccsmaurienne@gmail.com

Centre Hospitalier
179 rue du docteur Grange
73300 St JEAN de MAURIENNE

Plus d'informations :

www.alpes.fedecardio.org

Conception : BRIEF – Photos : Getty Images – 08/2021

Fédération Française de Cardiologie

Alpes
Club Cœur et Santé
Vallée de la Maurienne

REJOIGNEZ
NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR DANS UN CADRE CONVIVIAL

Activités physiques ADAPTÉES

Accompagnement PERSONNALISÉ

Conseils de PRÉVENTION

www.fedecardio.org

DEVENEZ 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 :

Informer les publics

Sensibiliser aux gestes qui sauvent

Soutenir la recherche

Accompagner les personnes

Les activités du Club Cœur et Santé
Vallée de la Maurienne

Gymnastique - cardio

Centre Hospitalier
Vallée de la Maurienne
2ème étage du service SMR
179 rue du Docteur Grange
73300 St JEAN de MAURIENNE

Tous les mercredis
de 17h30 à 18h30 :
réentraînement à l'effort en salle
(vélo, marche, etc.)

Atelier animé par une enseignante
en activités physiques adaptées à la
santé

Centre Hospitalier
Vallée de la Maurienne

Comment vous inscrire ?

TARIFS ANNUELS

Adhésion annuelle ..... 20,00 €

**Séance de gymnastique-cardio,
le trimestre.....60,00 €**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Danielle CLEMENT
Tél. 06 08 10 19 64
Philippe LANGLET
Tél. 06 86 55 02 28
ccsmaurienne@gmail.com