



LES PARCOURS DU

Cœur



Du
17 au 20
mai
2022

Marche du Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Mardi 17 mai

♦ de 9h à 12h
Rando douce urbaine
Départ de l'Hôtel de ville

♦ à partir de 14h
Marche nordique
Avec Sevrans-séniors
Départ du parking de la piscine

Mercredi 18 mai

♦ de 9h à 11h
Rando santé
Départ de la Cité des Sports

♦ toute la journée
Animations, sensibilisation maladies cardiovasculaires
Cité des Sports Gaston-Bussière

♦ à partir de 14h30
Rando douce en famille (parents/enfants)
Départ de la Cité des Sports

Jeudi 19 mai

♦ de 14h à 17h
Marche adaptée
Entre personnes en situation de handicap et personnes valides
Départ du parc du Sausset

♦ de 14h à 15h30
Pratique tennis santé
Tests d'évaluation au tennis et exercices adaptés pour tous
Cité des Sports Gaston-Bussière

Vendredi 20 mai

♦ à partir de 14h
Rando douce
Départ des maisons de quartiers vers le parc Louis-Armand

OUVERT À TOUS



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT



En partenariat avec la CPAM, le Tennis Club de Sevrans, Sevrans-Séniors, les Maisons de Quartiers, le service des Sports

Soutenu par

