L'AMICALE DES BALISEURS ET
RANDONNEURS DU GAPENÇAIS
PROPOSE LE
Parcours du Coeur
Dimanche 2 avril 2023
Fédération Française de Cardiologie
Trois circuits au départ
du Parking de Charance.
CIRCUIT MARCHE NORDIQUE.
Venez nombreux en famille, entre amis !
Renseignements : 06.20.03.17.49 / 06.64.01.76.74
PARTICIPATION MINIMALE : 2 € SOLIDAIRES PAR PERSONNE

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

L'Amicale des Baliseurs et Randonneurs du Gapençais propose le

DIMANCHE 2 AVRIL 2023

Trois circuits au départ du Parking Charance - GAP

- Circuit « Bons marcheurs » Départ à 8h30 - Temps de marche : 2h30 env
- Circuit « Marcheurs » Départ à 9h - Temps de marche : 2h env
- Circuit « Familles – Enfants » Départ à 10h – Temps de marche : 1h env

Nouveautés :

- 9h30 Marche nordique
- Démonstration de danse en ligne avec Danse & CO

A 12h30 : Apéritif pour tous offert par la Ville de Gap

Et pour tous ceux qui désirent prolonger ce moment de convivialité et de solidarité, le repas tiré des sacs permettra de profiter pleinement du site.
(En cas de mauvais temps une salle du Château sera mise à disposition)

A disposition : Informations concernant la prévention des maladies cardiovasculaires, initiations au massage cardiaque externe et utilisation du défibrillateur (pompiers du SDIS).

Participations de médecins cardiologues et informations par les associations pour le don du sang et dons d'organes

Renseignements 06.20.03.17.49 ou 06.64.01.76.74

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

De tout ♥ un grand merci à :

Création d'un Club Cœur et Santé à Gap

Avec la participation de la GMF, de Do-in pour Tous,
du Don du Sang 05, de l'ADOT 05, de Sapaudia 73.
Pour leur sensibilité et leur aide dans cette action de santé publique.

Amicale des Baliseurs Randonneurs du Gapençais
Permanence le mercredi de 17h30 à 19h00,
14, avenue Cdt Dumont, 05000 GAP.
Tél : 06 20 03 17 49 / 06 64 01 76 74

La Mutuelle de France Alpes du Sud est partenaire du Parcours du Cœur 2023.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux