

## Pourquoi les parcours du cœur

C'est une campagne de prévention et de sensibilisation menée sur le plan national par la **Fédération Française de Cardiologie**. Elle a pour but de lutter contre les maladies cardiovasculaires qui causent près de 400 morts par jour dans notre pays.

♥ Venez découvrir ou revoir les gestes qui peuvent sauver une vie.

♥ Venez découvrir qu'il est facile d'éviter les maladies cardiovasculaires avec une bonne hygiène de vie.

♥ Venez soutenir le combat de la Fédération de Cardiologie en faisant un don.

## Avec la participation des restaurants partenaires sur réservation avant le 8 mai

Empenada à St Amarin ☎ 07 82 21 38 77  
*ouverture exceptionnelle*

Marinella à St Amarin ☎ 09 71 43 01 97  
*ouverture exceptionnelle*

FlammaEck à Ranspach ☎ 03 89 82 64 70  
*menu « parcours du cœur »*

La Fabrique à Wesserling ☎ 03 89 28 05 11  
*menu « parcours du cœur »*

### Avec le soutien de :

La Ville de Saint-Amarin



L'association CAPSA



Les amis du Firmenweiher

Le Crédit Mutuel de la Haute Thur



Auchan



U Express



LES  
PARCOURS  
DU  
**Cœur**  
Dimanche 14 mai 2023



de 9h à 17h

Organisé par l'association



**Salle du CAP**

Place des Diabes bleus

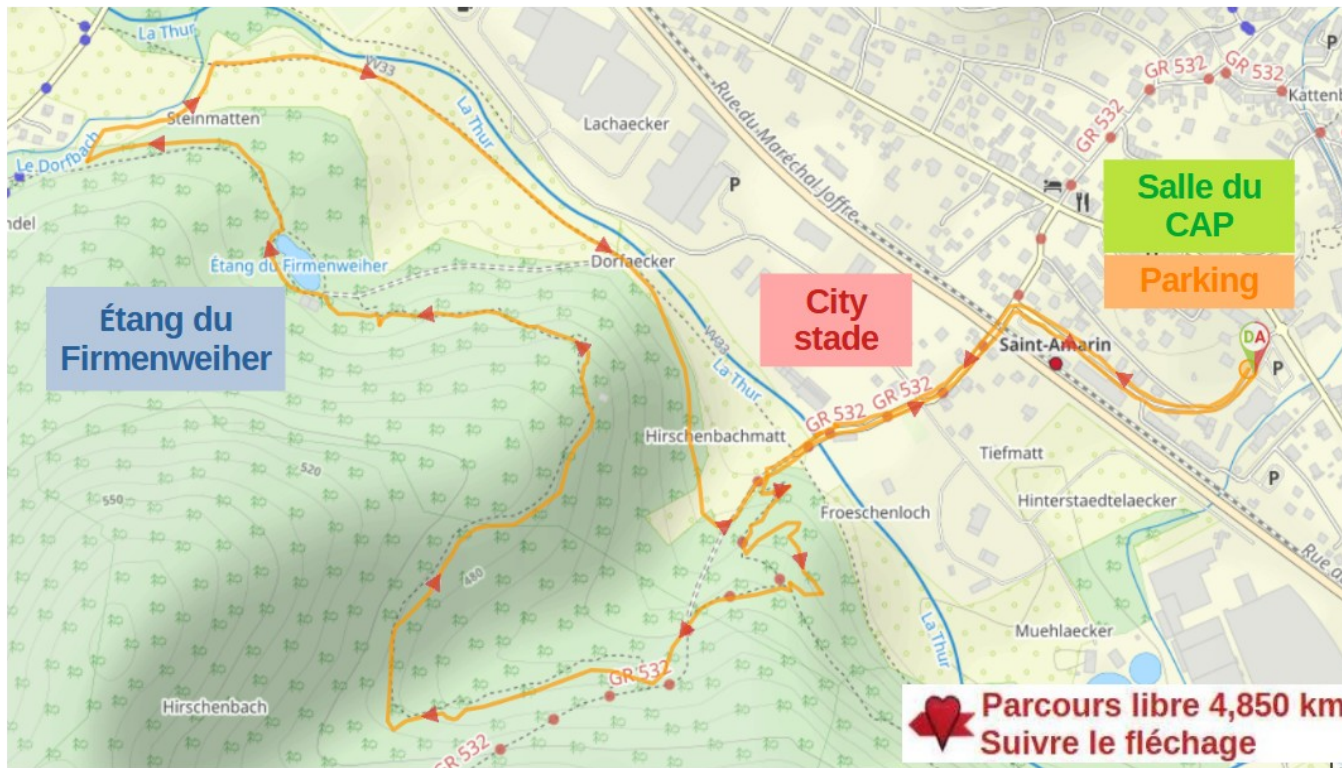
68550 Saint-Amarin



Toutes les activités sont gratuites

Mais un don est bienvenu pour la





## Au CAP de 9h à 16h30 les ateliers prévention

Accueil et prise de tension  
artérielle



Les risques cardiovasculaires



Nutrition et diététique

Les gestes qui sauvent



La prévention respiratoire

Les addictions



## Au Firmenweiher de 9h à 16h30 Les activités ludiques

Pétanque



Danse



Ludothèque

Collation offerte par :



## Au City Stade de 9h à 16h30 Les activités physiques extérieures

Jeux de ballon



Marche nordique



Autour du ski



Départ du parcours  
libre fléché de 9h à  
16h



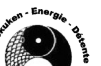
## Au parking du CAP : Les activités physiques douces

Tai Chi à 9h30 et 13h30

Sport adapté à 10h30 et 14h30

Qi Gong à 11h30 et 15h

Qi Gong seniors à 15h45



Marchez sur les trottoirs  
Respectez le code de la route