

Activités Sportives

Sports découverte

« Jeu d'opposition, Tai Chi Chuan, Gi Gong »

par Energie et Harmonie

10h - pour les enfants de 6 à 11 ans

Tai Chi Chuan, Gi Gong par Energie et Harmonie

11h - pour adultes

Test d'évaluation de la condition physique

9h - 17h, par Efformip

Atelier musculation, par ESCALE

Séance à 10h30 et 11h30

STAGE GRATUIT DE 10H30 A 11H30
Par Claire Machevin

Zumba

SIMPLE • EFFICACE • AMUSANT

La danse fitness-party vous permet de brûler des calories et de décupler votre énergie au rythme des sons latins. Simple et efficace... sentez la musique et laissez-vous aller !

Les parcours du Cœur

dimanche 6 avril 2014

Labastide Saint - Sernin
de 9h à 17h



Salle des fêtes - Mairie
Activités sportives - Chaîne de dépistage
Conférences - Démonstration gestes qui sauvent

Renseignements 05 34 27 20 52 - Restauration sur place



Hôpitaux de Toulouse



Espace Santé

Pole information

Association de cardiologie
Midi - Pyrénées

Association Midi Cardio
Greffes

Alliance du coeur

CODERS 31 - Comité Départemental de
Retraite Sportive

CREPMM31 - Comité Régional Midi
Pyrénées de la Fédération Française
d'Entraînements Physiques dans le
Monde Moderne « sports pour tous »

Association Energie et Harmonie

Association BEST - Bien Être par le
Sport pour Tous

Fédération Nationale du Sport
en Milieu Rural

Pole prévention

Chaîne du coeur

Tests de dépistage - CHU Toulouse

Prise tension artérielle,
Mesure périmètre abdominal,
Test glycémie,
Test cholestérol,
Test CO (tabac)

Conférences

« Les femmes et un coeur à risque »

Docteur Stéphanie Blanco - 11h30

« Les remèdes pour un coeur de femme »

Docteur Vanina BONGARD - 15h

« 1 vie 3 gestes »

Atelier démonstration gestes qui
sauvent

Activités Sportives

Sports extérieurs

Randonnées pédestres, encadrées par le CODERS 31

5 kms - départs 9h30, 10h30 et 14h30

Parcours VTT adultes, encadré par le club de VTT de Lavanquêt

18 kms - départ 9h30

Parcours VTT enfants, encadrés par le PAJ de Pechbonnieu

6 kms - départ 10h

Parcours cyclo, encadré par l'Amicale Cyclo de Pechbonnieu

38 kms - départ 9h

10 kms du coeur, encadrés par les Zinzins des Coteaux

Course amateur - départ 9h30

Initiation à la marche nordique par le CODERS31

5 kms - départ 14h15

Sports découvertes

Indiaka, jeu de balle à plume et Speed Ball

par CDEPMM31 - de 9h à 17h

Disc - golf par l'association BEST

Rugby - Flag par l'Entente Vallée du Girou

Mini tournoi de foot par l'Olympique Girou Football Club

Inscriptions obligatoires aux activités sur site
Restauration rapide sur place

En continu et en
alternance toute
la journée !

