### Antilles Club Cœur et Santé Basse Terre

Antilles Club Cœur et Santé Basse Terre

# **PARCOURS DU COEUR 2023**

DIMANCHE 11 JUIN 2023 À 6H30 COMMUNE DE BAILLIF



# **PARCOURS DU COEUR 2023**

DIMANCHE 11 JUIN 2023 À 6H30 COMMUNE DE BAILLIF



## FIL ROUGE

- ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS
- VILLAGE SANTÉ

## **PROGRAMME**

06H30: ACCUEIL

06H45: ECHAUFFEMENT ZUMBA AVEC STEEVE SEGOR

07H00: MARCHE

08H30: SESSION D'ÉTIREMENT ET RETOUR AU CALME

09H00: VISITE DE STANDS

- ATELIER BIEN ÊTRE / GESTION DU STRESS
- SLAM AUTOUR DE LA SANTÉ
- DÉPISTAGE TENSION ET GLYCÉMIE
- LES GESTES QUI SAUVENT
- INFORMATION ET PRÉVENTION
- CONSEILS DIÉTÉTIQUES
- ATELIERS DE JEUX TRADITIONNELS AVEC GWAJEKA

12H00 : CLÔTURE DE LA MANIFESTATION

Se bouger pour prendre soin de son cœur! Boujé ko a-w pou kè a-w kontinyè bat!

## PRENDRE:

- Un petit déjeuner avant la pratique de la marche
- Une bonne paire de chaussure de marche
- Une tenue adaptée
- Une casquette
- 1 litre d'eau par personne (minimum)



#### L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE

POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE









## FIL ROUGE

- ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS
- VILLAGE SANTÉ

## **PROGRAMME**

06H30: ACCUEIL

06H45: ECHAUFFEMENT ZUMBA AVEC STEEVE SEGOR

07H00: MARCHE

08H30: SESSION D'ÉTIREMENT ET RETOUR AU CALME

09H00: VISITE DE STANDS

- ATELIER BIEN ÊTRE / GESTION DU STRESS
- SLAM AUTOUR DE LA SANTÉ
- DÉPISTAGE TENSION ET GLYCÉMIE
- LES GESTES QUI SAUVENT
- INFORMATION ET PRÉVENTION
- CONSEILS DIÉTÉTIQUES
- ATELIERS DE JEUX TRADITIONNELS AVEC GWAJEKA

12H00: CLÔTURE DE LA MANIFESTATION

Se bouger pour prendre soin de son cœur! Boujé ko a-w pou kè a-w kontinyè bat!

## PRENDRE:

- Un petit déjeuner avant la pratique de la marche
- Une bonne paire de chaussure de marche
- Une tenue adaptée
- Une casquette
- 1 litre d'eau par personne (minimum)



#### L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE

POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

























































