



Fédération
Française de
Cardiologie

Midi-Pyrénées
Club Cœur et Santé
Albi Carmaux

Midi **Activités proposées**

- * **Un espace convivial de rencontre, documentation, conseils ...**
Tous les 1^{er} mercredi du mois de 17h à 19h
salle Lucie Aubrac maison de la citoyenneté Carmaux
- * **Séance adaptée de cardio-training (vélo en salle) avec coach**
mercredi de 10h30 à 11h30
salle de sport SUN FORM à Lescure
- * **Yoga pour la santé cardiaque (Relaxation , respiration, postures adaptées)**
mercredi 15h45 à 16h45
salle Carlos Gardel maison de la citoyenneté Carmaux
- * **Ateliers Initiations Premiers Secours arrêt cardiaque**
Stage de 2 heures à Carmaux (dates à définir)
- * **Marche adaptée**
Petite marche lundi 14h30 (3-6 km / 1h30-2h) dans le carmausin
- * **Aqua Gym douce**
mardi de 15h30 à 16h15 ou jeudi de 16h à 16h45
Centre Aquatique du Parc Carmaux
- * **Sophrologie**
mardi de 17h à 18h
Salle Carlos Gardel maison de la citoyenneté Carmaux
- *

Conditions : adhésion au Club, certificat médical, tenu adaptée à l'activité
Petite participation pour le yoga et la sophrologie 3€/séance
Aqua gym douce : entrée et cours 4,2€/séance
Premiers secours (pas défini)

Les conjoints sont les bienvenus

Renseignements Michel Guittard 06 27 56 12 71

mail du club : coeursante.81nord@gmail.com

Adresse : Club Cœur et Santé maison de la citoyenneté
26 av Bouloc Torcatis 81400 Carmaux

Site de la Fédération Française de Cardiologie Midi Pyrénées :
<https://midi-pyrenees.fedecardio.org/>

