



Fédération
Française de
Cardiologie

Alpes
Club Cœur et Santé
Chambéry

REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR
DANS UN CADRE CONVIVIAL



Activités physiques
ADAPTÉES



Accompagnement
PERSONNALISÉ



Conseils de
PRÉVENTION

www.fedecardio.org

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ, **REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ !**

**Un environnement convivial et
un accompagnement pour :**

- Pratiquer une activité physique adaptée et renforcer votre cœur
- Maîtriser votre alimentation
- Combattre le stress
- Vous aider à arrêter le tabac
- Créer du lien social
- Vous initier aux gestes qui sauvent
- Participer à des journées thématiques



Les Clubs relaient et participent aux grandes actions nationales comme la Semaine du Cœur, les gestes qui sauvent et les **Parcours du Cœur**. Ces derniers sont la plus grande opération de prévention-santé organisée en France dont le **but est de faire reculer les maladies cardiovasculaires**.

Rejoignez-nous !



Votre Club Cœur et Santé fait partie de la **Fédération Française de Cardiologie (FFC)**

Créée en 1964, la FFC est une association reconnue d'utilité publique depuis 1977. Une vocation collective mobilisée pour faire reculer les maladies cardiovasculaires. Votre Club fait ainsi partie d'un réseau national reconnu et présent dans toute la France qui porte 4 missions :



Informier
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

Les activités du Club Cœur et Santé De Chambéry



Gymnastique Activité Physique Adaptée

Centre Hospitalier Métropole
Savoie – CHAMBERY
Place Lucien Biset
73000 CHAMBÉRY

Bâtiment Docteur Desfrancois

Tous les jeudis de 17h à 18h30
Réentraînement à l'effort et gym
globale

Atelier animé par un enseignant
en activité physique adaptée,

Comment vous inscrire ?

TARIFS ANNUELS

Adhésion annuelle 30 €
+ Cotisation à l'activité une fois par
semaine pour un
trimestre.....60 €
(soit 20€ par mois)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Merci de prendre contact pour obtenir les
disponibilités ainsi que la fiche d'adhésion.
Certificat médical de non contre indication annuel
obligatoire.

L'activité physique est essentielle pour préserver la bonne santé de votre cœur et de vos artères, mais également pour réduire les conséquences d'un accident cardiovasculaire et diminuer les risques de récidence.

Ouverts à tous, quel que soit votre âge, quelle que soit votre condition physique, que vous soyez cardiaque ou non, il existe une activité physique pour vous au sein des Clubs Cœur et Santé. Pour les cardiaques, les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie interviennent après la prise en charge hospitalière et celle réalisée dans les centres de réadaptation cardiovasculaire.

Ils agissent alors dans la phase de réentraînement à l'effort (ou phase III) afin d'améliorer sa qualité de vie.

Sous le parrainage d'un cardiologue, les Clubs Cœur et Santé offrent la possibilité de pratiquer des activités physiques diverses, adaptées au rythme de chacun, encadrées par du personnel qualifié dans un espace de convivialité et de soutien permettant de retrouver la sérénité, une vie sociale, en un mot : la forme.

Alors n'hésitez plus et rejoignez le Club Cœur et Santé le plus proche de chez vous !

Vous avez un Club près de chez vous !



N'hésitez pas
à nous contacter :

ccs.chambery@fedecardio-alpes.fr

Tél équipe Enseignants en Activité
Physique Adaptée (EAPA)

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

06.81.12.27.07

Plus d'informations:

www.alpes.fedecardio.org