



Fédération
Française de
Cardiologie

Côte d'Azur
Club Cœur et Santé
Ouest Varois



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



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Côte d'Azur



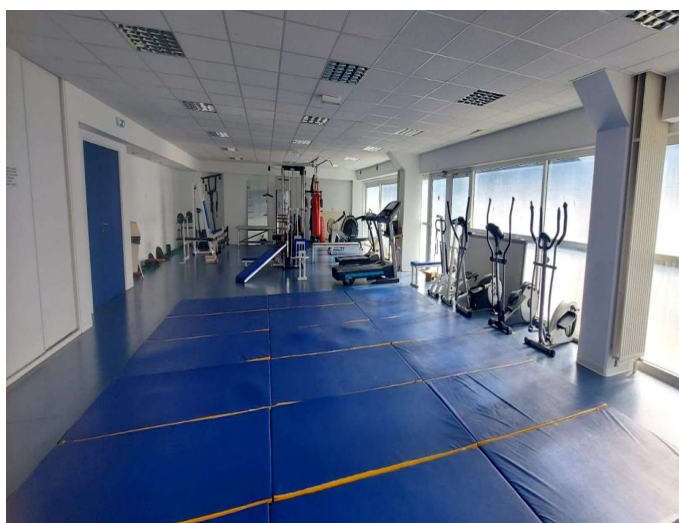
Les activités du Club Cœur et Santé Ouest Varois

Gym Cardio

Salles Polyvalentes de la
Mascotte – Six-Fours-Les-Plages

Lundi 10h à 11h

Jeudi 14h à 15h



Marche

Départ à la Capitainerie du
Brusc – Six-Fours-Les-
Plages

2 séances par mois de 9h30
à 11h30

Comment vous inscrire ?

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Salles polyvalentes de la Mascotte à Six-Fours-Les-Plages

Contact : M. Yves MARTIN

sur rendez-vous téléphonique au 06 67 61 13 16

Par mail : ccsouestvarois@gmail.com

Site internet :

cote-d-azur.fedecardio.org

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 récurrence.

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 :

M. Yves MARTIN

ccsouestvarois@gmail.com

Tél. 06 67 61 13 16

**Club Cœur et Santé Ouest Varois
Salles Polyvalentes de la Mascotte**

91 impasse des Lilas
2^e étage

83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES

Plus d'informations:

www.cote-d-azur.fedecardio.org