

PARCOURS DU CŒUR FAMILLE

Maison des Associations

Rue Galibert Pons Mazamet

Samedi 28/4/2018

PROGRAMME DES ACTIVITES

TOMBOLA : de nombreux lots à gagner (lots de parapharmacie et produits de beauté..) tirage en fin de journée

13h 30/18h

CHAPITEAU

Accueil public Inscriptions documentation boissons/gouter

14h/15h30

MARCHE

voie verte

14h/15h30

MARCHE NORDIQUE

MGEN

Animée par l'association « "Cap a tout âge 81" »

Avec la participation de RICARD ROSA diplômée de marche nordique

Démonstration et initiation Voie verte

14h30 à 17h30

SALLE DE SPORT

Mise à disposition du matériel avec notre coach FATIHA
(Vélos, tapis de marche, rameur, banc de musculation....)

15h30 à 17h30

SALLE EPICEA

GESTES QUI SAUVENT

Avec la participation de la CROIX ROUGE,

et nos animatrices GESTES QUI SAUVENT :

FRANCINE, ROSELINE, CHRISTINE, GENEVIEVE, CATHY

DEMONSTRATIONS de massage cardiaque et utilisation d'un défibrillateur

16h à 17h

SALLE MAGNOLIA

16h à 16h3 CONFERENCE ETP (EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT)

Animée par VERONIQUE BEAUSSART

Explorer les solutions pour mieux vivre avec sa maladie

16h30 à 17h METHODE FRANSYL LAETITIA RUEL

Améliorer la souplesse articulaire et musculaire

Rééquilibrer les fonctions métaboliques et le drainage lymphatique

17h à 18h

SALLE SEQUOIA

17h à 17h3 CONFERENCE DIETETIQUE

AUDREY ARMENGAUD, Diététicienne

17h3 à 18h SOPHROLOGIE avec SYLVIE BARRAU sophrologue

Exercices qui font travailler à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet ainsi d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

18h

SALLE CLUB

Réception du soir

apéritif dinatoire

traiteur : PIERRE BANQUET

Invitations et remerciements des Maires, intervenants, bénévoles