



Aquitaine
Club Cœur et Santé
du Sud Gironde

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 récidive.

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 !



Aquitaine
Club Cœur et Santé
du Sud Gironde

REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR
DANS UN CADRE CONVIVAL

		Dr Philippe BORDIER Réfèrent Cardiologue Hôpital du Sud-Gironde	Dr Sylvie SERGHERAERT Cardiologue bénévole
		Dr Dominique ZIMMER Médecin nutritionniste	
		Nathalie BANOS-NOËL Moniteur de secourisme « Gestes Qui Sauvent » Infirmière sapeur pompier	
		Nathalie BIBENS Infirmière IPA en cardiologie	
		Laurence HERNANDEZ Responsable du Club Cœur & Santé du Sud-Gironde	

Vous avez un club près de chez vous



N'hésitez pas à nous contacter :



Aquitaine
Club Cœur et Santé
du Sud Gironde

Renseignements et inscriptions toute l'année :
coeursantedsudgironde@outlook.fr
www.facebook.com/groups/1253666582105746/

Laurence HERNANDEZ
06 88 43 48 08
Pierre HIESSLER
06 73 51 16 11
Joseph CHANE HUNE
06 08 13 91 51

Plus d'informations :

www.aquitaine.fedecardio.org



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



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 :



Informers les publics



Sensibiliser aux gestes qui sauvent



Soutenir la recherche



Accompagner les personnes



Fédération Française de Cardiologie

Aquitaine
Club Cœur et Santé
du Sud Gironde

Les activités de notre club



Gymnastique - cardio
Langon
Centre culturel des Carmes Salle Offenbach
Lundi & Jeudi
de 17h30 à 18h30



Gymnastique douce-équilibre
Bazas
Centre Marcel Martin
Dojo
Lundi de 10h30 à 11h30
Vendredi de 11h à 12h



Aquagym
Médipôle de Langon
Centre Aqu'alingo
(sur inscription)



Renforcement musculaire
Gare Saint Pierre d'Aurillac
Mardi soir de 17h30 à 18h30
(sur inscription)



Gymnastique - cardio
Noaillan
Salle des fêtes
Jeudi de 10 h à 11h



Fédération Française de Cardiologie

Aquitaine
Club Cœur et Santé
du Sud Gironde

Modalités d'inscription

Adhésion annuelle : 20 € comprenant l'assurance à régler par chèque
Bulletin d'adhésion à faire remplir par votre médecin généraliste ou votre cardiologue

Activités de septembre à juin (*)

- o Gymnastique douce, cardio : 100€ / an pour 2 séances par semaine.
- o Aquagym : achats de tickets 10€ / séance et inscription auprès des correspondants
- o Renforcement musculaire sur inscription
 - soit 2h de Cym / semaine sur Bazas, Langon ou Noaillan
 - soit 1h de Cym + 1h de renforcement musculaire (sur inscription, 8 - 10 personnes maximum)

*Sauf vacances de fin d'année civile et jours fériés, pont de l'ascension

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**



Loubens édition 2024



Centre Hospitalier Sud Gironde à Langon

