

Extract of site de la Ville de Meyzieu

<http://www.meyzieu.fr>

Meyzieu a du coeur, votre rendez-vous sport et santé

- Social Santé - Prévention - Santé -

Ville de Meyzieu



Publication date: vendredi 5 avril 2019

Ville de Meyzieu

Samedi 11 mai, dans le cadre de l'opération nationale « les parcours du cœur », organisée par la fédération française de cardiologie, la ville de Meyzieu vous propose un programme d'activités bien-être gratuites et ouvertes à tous

L'objectif ? Faire reculer les maladies cardio-vasculaires et les comportements à risque par l'information, le dépistage et l'apprentissage de pratiques de vie plus saines.

Un programme bien-être ouvert à tous, dans le cadre naturel de la Promenade d'Herbens :

Dès 9h :

> départ des marcheurs encadrés par le FJEP marche : 9,6 km de **marche sportive**, 7,3 km de **marche découverte** et 4,3 km de **randonnée en autonomie**.

Dès 9h15 :

Départ en autonomie des **joggeurs et/ou vététistes** autour du plan d'eau, une boucle de 8,5 km.

De 10h à 12h :

Séances découverte :

- **AVIFIT** : fitness réalisé sur rameur en cours collectifs musicalement rythmés.
- **Aviron Adapté** proposée par l'Aviron Majolan. Aide à l'amélioration de la qualité de vie des patients porteurs de pathologies chroniques en travaillant l'endurance cardio-vasculaire et la coordination.

Initiations :

- **Tai Chi Chuan**, animé par le FJEP TaiChiChuan
- **Yoga**, animé par le FJEP yoga
- **Sophrologie**, par Isabelle BERNARD
- **Gestes de premiers secours**, par les pompiers de Meyzieu.

Présentation et ateliers :

- des **associations de cardiologie**
- de La **Ligue contre le cancer** sur la prévention des méfaits du soleil sur la peau.

À 11h00 à 12h30 :

Petite collation offerte par la Ville de Meyzieu aux participants.

Meyzieu a du coeur, votre rendez-vous sport et santé

+ Inscription en ligne sur mon.meyzieu.fr jusqu'au 10 mai à 12h et sur place entre 8h30 et 9h pour les marches et 8h30 et 10h pour les joggeurs et vététistes.

PRATIQUE !

Parking municipal gratuit rue Victor Hugo de 9h à 12h30, promenade d'Herbens, le long du Grand Large.