

# Fédération Française de Cardiologie

**Lutte contre les maladies  
cardiovasculaires**

1ère cause de mortalité féminine.

2ème cause de mortalité masculine.

**400 décès par jour**

**AIDEZ LA RECHERCHE**

**Faites un don à :**

**Fédération de cardiologie  
CCP 5840 D PARIS**



# Fédération française de cardiologie

**5 rue des colonnes du Trône  
75012 PARIS**

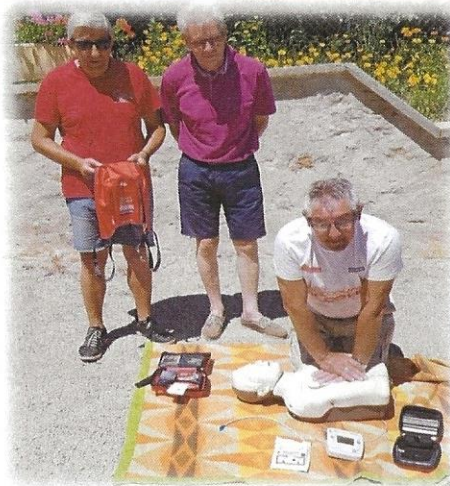
**Tél : 01 44 90 83 63**

**[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)**



La Fédération Française de Cardiologie  
» Association reconnue d'utilité publique »  
regroupe 27 Associations Régionales et les Clubs  
« Cœur et Santé ».

269 Clubs « Cœur et Santé » représentent plus de  
1600 bénévoles.



## Association de cardiologie de Lorraine

**CHU Brabois**

**ILCV "Louis Mathieu"**

**Rue du Morvan**

**54511 Vandoeuvre les Nancy Cedex**

**Tél : 03 83 15 49 19**



## Club Cœur et Santé Langres

**Responsable : Nelly Guindot**

**9, rue du Fays**

**52210 Bugnières**

**Tél : 03 25 02 54 50 ou 06 86 12 82 76**

**[nelly.guindot52@orange.fr](mailto:nelly.guindot52@orange.fr)**





## OBJECTIFS DU CLUB DE LANGRES

- La réadaptation
- La prévention
- L'information

En participant aux activités du club selon vos goûts et vos possibilités, vous poursuivez votre réadaptation après votre accident cardiovasculaire et votre sortie de centre de rééducation. Vous retrouverez une activité physique normale, et cela dans une chaleureuse ambiance.

En bonne santé ces mêmes activités, alliées à une nourriture adaptée à vos besoins et une saine hygiène de vie, vous aident à prévenir les risques cardiovasculaires.

L'information interne et externe se fait à l'aide de brochures et de conférences.



Photos Cœur et Santé. Imprimé par nos soins.

Ne pas jeter sur la voie publique.

## ACTIVITES PROPOSEES de début septembre au 30 juin

### Marche "du Cœur" (5 à 7 km)

Chaque mardi

### Marche "santé" (8 à 11 km)

Chaque vendredi

### Gym tonique

1 heure les lundi et jeudi matin

### Gym douce

1 heure les lundi et jeudi matin

**Salle Marcelle Adam**

### Aquagym

Lundi de 15h15 à 16h15

Jeudi de 8h15 à 9h15 ou 15h05 à 16h05

Vendredi de 8h15 à 9h15 en petit bassin



## LES ENGAGEMENTS DU CLUB

Le Club participe aux campagnes nationales de la Fédération Française de Cardiologie ou d'autres organismes:

- parcours du cœur,
- semaine du cœur,
- formation des adhérents à la réanimation, cardiovasculaire et PSC1,
- participation aux virades de l'espoir.. Vaincre la mucoviscidose.
- participation aux manifestations de la Ligue contre le Cancer,
- depuis mai 2013, collaboration avec les Soins de Suite et Réadaptation cardiologique de l'hôpital de Langres,
- Forum des associations.

## FORMALITES D'ADHESION

Pour participer à nos activités, il faut faire signer le certificat médical de la fiche d'adhésion et adhérer à l'Association de Cardiologie de Lorraine.

Les dossiers d'inscription vous seront remis avec les tarifs pratiqués.

Il n'est pas nécessaire d'avoir eu un problème cardiovasculaire pour s'inscrire, le club fonctionne aussi en prévention de ces risques.

