



Fédération
Française de
Cardiologie

Languedoc-Roussillon
Club Cœur et Santé
Lunel

REJOIGNEZ LE CLUB CŒUR ET SANTE DE LUNEL

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR DANS UN CADRE CONVIVAL



Activités physiques
ADAPTÉES



Accompagnement
PERSONNALISÉ



Conseils de
PRÉVENTION

Comment vous inscrire ?

1- Contacter le Club :

G. CERDAN : **06 17 79 42 30**
E. BRIFFA : **06 72 00 74 71**
A. GOUGET : **06 81 02 39 56**

lunelcoeursante@gmail.com

2- Remplir les documents fournis par le Club.

3- Le tarif annuel pour toutes les activités:
Adhésion annuelle 100 €

Du 1er septembre au 30 juin

**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 !

Alès

Bernard VILLARET
06 88 21 55 51

Bagnols sur Cèze

Jean Pierre BALMET
06 85 70 44 12

Banyuls Sur Mer

Mireille BODIOU
06 14 67 57 03

Béziers

Dominique PIERRE
06 82 91 96 82

Clermont - Lodève

Jacques BEYRAND
07 67 19 52 47

Ille sur Têt

Rose VERDAGUER
09 51 79 93 19

Lunel

Georges CERDAN
06 17 79 42 30

Mende

Martine JUILLAGUET
06 12 87 60 38

Montpellier

Alphonsine BONNET
06 12 87 60 38

Narbonne

Max DELIEUZE
06 63 02 50 94

Nîmes

Lucile PANSU
06 77 07 18 83

Perpignan

Jean-Gabriel PRIOU
06 19 67 75 73

Saint-Estève

Monika KORBEL
06 11 58 27 17

Sauve

Mireille LOCICERO
06 81 68 59 11

Sète et du Bassin de Thau

Annie GENTY
06 23 20 56 61

Mende

Claudie JALABERT
06 19 68 96 15

N'hésitez pas
À nous contacter :

Georges CERDAN

lunelcoeursante@gmail.com

Tél. 06 17 79 42 30

« Le Patio »

Centre hospitalier de Lunel,
Place de la république



Plus d'informations:

www.fedecardio-lr.com

www.fedecardio-lr.com

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 et aider à arrêter le tabac
- Créer du lien social
- Vous initier aux gestes qui sauvent
- Participer à des journées thématiques

Chaque Club possède un ou plusieurs
cardiologues référents

Celui du Club de Lunel:
Pr Guillaume CAYLA



Les activités du Club Cœur et Santé de Lunel



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 sensibiliser aux 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, présent dans toute la France.



Rejoignez un club convivial, avec des temps de partage et d'informations - Ages et niveaux variés

Cardio-training :

Mardi : 9h - 11h - Centre hospitalier de Lunel « Le PATIO »
Tapis de marche et vélo

Gymnastique Douce et tonique :

Mercredi : 9h - 10h - Complexe sportif Colette BESSON
Mercredi : 10h15 - 11h15 - La halle le HETET Dojo

Marche souple :

Jeudi : 9h30 - 11h30 Parcours variables

Marche en bord de mer :

Varie en fonction de la météo

Ateliers occasionnels :

- Diététique
- Sophrologie
- Yoga
- Relaxation

