



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Aquitaine  
Club Cœur et Santé  
Pau

# REJOIGNEZ NOTRE CLUB CŒUR ET SANTÉ

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR  
DANS UN CADRE CONVIVIAL



Activités physiques  
ADAPTÉES



Accompagnement  
PERSONNALISÉ



Conseils de  
PRÉVENTION

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



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**.

**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



**Informier**  
les publics



**Sensibiliser**  
aux gestes  
qui sauvent



# Activités du Club Cœur et Santé de Pau



## Maison pour tous à Aressy

**Gym dynamique** : renforcement musculaire et cardio training. Travail équilibre. Réentraînement à l'effort

**Le lundi de 10h à 11h**

**Le jeudi de 9h30 à 10h30**

**Gym fonctionnelle et posturale** : renforcement musculaire, équilibre, mémoire, proprioception, réflexes, coordination.

**Le mercredi de 9h30 à 10h30**

## Centre sportif des Bruyères

**Aquagym** : Le mardi de 14h30 à 15h



**E-Gym** : Renforcement musculaire sur appareils, nous consulter.

Renseignements et tarifs au Centre Sportif des Bruyères



## Marche :

En collaboration avec l'association :  
« L'union fait la forme »

Contacteur Laure Maisonnave au :

06 62 84 85 15



## Nos tarifs :

**Adhésion annuelle** : 11€

(elle comprend l'assurance et la licence à la Fédération Française de Cardiologie)

**Gymnastique** : 24€/ trimestre

**Aquagym** : 5€/séance, carnet de 10 séances.

Accès libre au jacuzzi, hammam, sauna

*Un Cœur qui va,  
la Vie qui bat !*

**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 récurrence.**

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 !**

## **Vous avez un Club près de chez vous !**



### **Nos voisins :**

Biarritz: 0662388706  
Tarbes : 0635395291  
Mt de Marsan:  
0558757923  
Dax :  
mahe35@hotmail.com

**Plus d'informations:**

[www.aquitaine.fedecardio.org](http://www.aquitaine.fedecardio.org)

**Cardiologue référent :**  
Philippe Mothes  
**Animateur responsable :**  
Eric Dufour

**Nous contacter :**

 **07 68 12 23 50**

 **coeursantepau@gmail.com**

**Nous suivre :**

 **Coeur Sante  
Coeur et santé Pau**

