

Les  
parcours  
du Cœur

J'aime mon cœur,  
je participe.



Participez aux Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.

# GENAS

## DIMANCHE 18 MARS

### *Place de la République*

PARCOURS DE RUNNING, VTT, MARCHÉ NORDIQUE,  
MARCHÉ, STANDS SPORTS ET SANTÉ

DE 9 H À 12 H 30

Programme complet : [www.genas.fr](http://www.genas.fr)  
ou Facebook « On sort à Genas »

LA VILLE  
genas  
nature

# PROGRAMME DE LA MATINÉE

## LES PARCOURS DU CŒUR À TRAVERS GENAS

Départs de la place de la République

- **9 h 30 - Parcours de running**  
7 km ou 8 km (durée 1 h 10 env.)
- **9 h 20 - Échauffement collectif**
- **9 h 45 - Parcours pédestre**  
5 km (durée 1 h env.)
- **9 h 35 - Étirements collectifs**
- **10 h 00 - Parcours de VTT**  
16 km (durée 1 h env.)  
Prévoir son VTT  
**(port du casque obligatoire)**
- **10 h 20 - Parcours de marche nordique**  
5 km (durée 1 h env.)
- **10 h 10 - Échauffement collectif de Fit Tennis**
- **10 h 40 - Parcours de running**  
5 km (durée 1 h env.)
- **10 h 30 - Échauffement collectif avec de la Zumba**
- **11 h 30 - Parcours de running familial**  
1.5 km (durée 30 min env.)
- **11 h 20 - Échauffement collectif avant départ**

## STANDS SPORTS

Place de la République de 9 h à 12 h 30

### Démonstrations et initiations

- Aikido
- Badminton
- Mini-tennis
- Qi Gong
- Step
- Tai-Chi-Chuan
- Tennis de table
- Zumba
- Rugby
- Savate Boxe Française (10 h - 12 h)

### STANDS SANTÉ

- Initiation aux premiers secours avec les jeunes du Passeport Solidaire de Genas assistés d'un professionnel
- Stand diététique et nutrition
- Présentation de défibrillateurs tout public
- Stand prévention contre le tabagisme
- Exposition d'affiches  
Sport - Santé - Bien-être

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES PARCOURS

Fiche d'inscription à compléter, disponible sur [www.genas.fr](http://www.genas.fr) ou le jour J au stand accueil.

Pour toutes les activités les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

## ASSOCIATIONS PARTICIPANTES

Académie d'AIKIDO de Genas, ASK Lyon Genas, Énergie du Mouvement, ESGA Badminton, ESGA Basket, ESGA Boxe Française Genas Savate, ESGA Cyclo, ESGA Roller, ESGA Tennis de table, Gymnastique Volontaire de Genas, La Foulée Muroise, Les Parcours Solidaires, REEL XV, Tennis Club de Genas, Sens et Savoir de Villeurbanne, Sapeurs-pompiers de Genas-Chassieu, Comité des fêtes.

Si vous souhaitez soutenir l'action des cardiologues bénévoles vous pouvez participer à l'**EURO SOLIDAIRE**, à déposer dans les boîtes de la FFC au stand des inscriptions des **Parcours du Cœur**.



Pratiquer une activité physique régulièrement pour protéger votre cœur et réduire les risques de développer une maladie cardiovasculaire.

