

PROGRAMME

Dimanche 28 Avril 2019

Parking de l'Hôpital Privé St Claude de St Quentin

- 8h30 à 10h ➤ Inscriptions sur place
- 9h30 ➤ Départ 10 Km boucle pédestre
- 9h40 ➤ Départ 6.5 Km boucle pédestre
- 9h50 ➤ Départ 6.5 Km marche nordique (matériel personnel)
- 10h00 ➤ Départ 3.5 Km parcours pédestre personnes à mobilité réduite
- 12h00 ➤ Fin de la manifestation

L'Hôpital Privé St Claude, la CPAM et la mutuelle APREVA offrent à chaque participant un tee-shirt (*dans la limite des stocks disponibles*).

Conditions de l'offre ➤ Les participants auront un bracelet au stand des inscriptions. Ce bracelet sera à remettre à leur retour des parcours au stand de la CPAM et de la mutuelle APREVA. L'offre est valable pour les inscriptions sur place et sur internet.

Stands d'informations, de prévention et d'initiation :

- Prise de tension avant, pendant et après les parcours
- Tests glycémiques
- Initiation aux gestes qui sauvent
- Démonstration et utilisation d'un défibrillateur
- Recommandations pour garder un « bon cœur »
- Conseils diététiques
- Prise en charge de l'obésité

Pour tous renseignements : 03 23 62 69 59 – oms-saintquentin@wanadoo.fr –
www.oms-saintquentin.com (rubrique « ACTU OMS »)

Venez bouger pour votre cœur !

Des tirelires seront mises à votre disposition sur le village du Parcours du Cœur pour les dons. Tous les dons récoltés seront entièrement reversés à la Fédération Française de Cardiologie, cela permettra de poursuivre ses actions d'information, de recherche et de prévention liées aux maladies cardio-vasculaires.



SAINT
QUENTIN



ELSAN
HÔPITAL PRIVÉ
SAINT-CLAUDE

