



Groupe broyard de maintenance et prévention des affections cardio-vasculaires

INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES DU GROUPE CARDIO

ATOUT-CŒUR BROYE-VULLY

Les membres du groupe seront très heureux de vous accueillir parmi eux et partager avec vous, vos grandes joies, vos petits soucis, vos craintes et aussi prendre le temps de plaisanter et rire ensemble.

Notre programme d'activité est :

Des marches hebdomadaires, de la gym chaque semaine, suivie de relaxation, de sorties d'été, de rencontres de Noël ou autres.

*La finance d'inscription est fixée à **Frs. 100.-** annuellement pour les frais de fonctionnement du groupe et pour celles et ceux qui participent aux séances de gym **Frs. 75.**—supplémentaire (annuellement pour couvrir les frais de location de la salle ainsi que les frais de moniteurs). Certaines assurances maladies (complémentaires) prennent en charge le 50% de la cotisation. (CSS par exemple)*

Les séances de gym ont lieu le jeudi soir à la salle sportive de Lully (croisement de la route de Châtillon (rond point) de 18h00 à 19h00 (relaxation comprise toutes les 3 semaines) Chaque dernier mercredi du mois, à 18h15 il y a possibilité de participer à une séance d'aquagym à la piscine du Stavia à Estavayer-le-Lac. (à coté de la Coop). Cette option est individuelle et les frais sont pris en charge par le groupe.

Les marches hebdomadaires se déroulent selon un programme établi par les membres, toujours dans un lieu différent et accompagnées d'une ou deux personnes accompagnantes venant du milieu médical.

Trois marches sont organisées, soit 1h30 env. pour le premier groupe, 1h00 pour le second et 0h30 pour les personnes ayant plus de difficultés. Chacun choisi son groupe selon son état de santé du moment.

Elles ont lieu : le mardi après-midi à 14h00 de septembre à mars et le mardi soir à 18h30 de avril à août, en principe par tous les temps.

Vous êtes cordialement invités gratuitement à participer à nos activités durant 1 mois pour connaître le groupe et décider si vous désirez y adhérer. Votre conjoint peut également vous accompagner durant ces marches. (marches uniquement)

Nous espérons que vous trouverez, au sein de notre groupe, ce que vous recherchez et que vous prendrez la décision de nous rejoindre pour votre santé physique et morale.

Nous sommes bien sûr à votre disposition pour tous renseignements complémentaires que vous pourriez désirer.