



LES PARCOURS DU

Cœur



stade de Bachy

Dimanche 12 mai

9h - 12h

parcours marche, vélo ou course

**de 10h à 12h, sensibilisation aux
gestes qui sauvent par les
pompiers de Cysoing**

ateliers sportifs par le CMJ

**à 10h, réveil musculaire et
parcours de marche nordique par
un coach sportif**

**Soupe, sandwiches et boissons
offerts aux participants**

- ACTIVITÉS PHYSIQUES
- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- ARRÊT DU TABAC
- GESTION DU STRESS
- GESTES QUI SAUVENT

Soutenu par

