

LE CLUB CŒUR ET SANTÉ D'ALÈS A FAIT SA RENTRÉE

Le collectif propose de nouveaux différents ateliers "santé" et poursuit son travail de formation aux gestes qui sauvent.

Il n'y a pas que les enfants qui font leur rentrée en ce mois de septembre. Les adhérents du club Cœur et Santé d'Alès reprennent également leur activité. Une première journée a été organisée le 3 septembre pour réviser les gestes qui sauvent, avec la pratique du massage cardiaque, l'utilisation d'un défibrillateur et la mise en position latérale de sécurité.

En cette rentrée, le collectif compte également sur Nathalie Sussel, formatrice officielle de la Santé, Sécurité au Travail (SST), qui a informé les adhérents sur les symptômes du malaise vagal et les conduites à tenir.

C'est aussi l'occasion de rappeler le programme des activités pour l'année 2023 / 2024 : gymnastique à Rochebelle (salle Maurice André, lundis et jeudis de 18h à 19h), cardio-training au centre hospitalier d'Alès (salle Alexandre Cachia, du lundi au vendredi, de 8h30 à 10h30 et de 15h à 17h), cardio-training à la clinique Bonnefon (lundi de 9h à 11h, mercredi de 15h à 17h), marche et randonnée (les mardis matin, inscriptions auprès de Robert Eyssade : 06 81 44 20 18), marche (Jean-Pierre Delaunay : 06 89 72 86 88), parcours de santé à l'hôpital (les mercredis à 9h), parcours de santé à Saint-Privat-des-Vieux (les vendredis à 9h), sophrologie (les mercredis de 16h à 17h), Qi Gong (les jeudis de 14h à 15h), natation et aquagym (les jeudis à 18h, inscriptions à la salle Alexandre Cachia à l'hôpital d'Alès) et enfin les ateliers diététiques (le dernier vendredi de chaque mois à 11h, à partir du 28 octobre).

Un programme riche qui est toujours complété par les diverses interventions du club auprès des scolaires pour les former aux gestes de premiers secours.

Plus d'infos

Permanence à l'espace André Chamson les vendredis de 9h à 11h.

Responsable : Bernard Villaret – 06 88 21 55 51.

www.fedecardio-lr.com/club-coeur-sante-ales