



Informations sur les activités du groupe de maintenance cardio-vasculaire "Atout-Coeur"

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

Notre programme d'activités 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 CHF 100.- (annuellement, pour les frais de fonctionnement du groupe) et pour celles et ceux qui participent aux séances de gym, CHF 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)

L'horaire est : de 18h00 à 19h00 pour la gym, avec une séance de relaxation (avec Denise)

Les séances de gym sont adaptées à la forme physique de chacun, on fait ce que l'on peut, il n'y a pas d'esprit de compétition

Chaque dernier mercredi du mois, à 18h15, il y a possibilité de participer à une séance d'aquagym à la piscine du centre sportif « Stavia » à Estavayer-le-Lac, à côté de la COOP (cette option est individuelle, il y a peu d'adhérents, mais les frais sont pris en charge par le groupe.)

Les marches hebdomadaires se déroulent selon un planning établi par les membres, toujours dans un lieu différent et accompagnées d'une ou deux personnes du milieu médical, durée du parcours environ 1h15 à 1h30, le parcours est raccourci pour les personnes ayant un peu de peine.

De septembre à avril, les marches ont lieu le samedi après-midi à 14h00 et de mai à août, le mardi soir à 19h00 par tous les temps.

Vous êtes cordialement invité gratuitement à participer à nos activités durant 1 mois pour connaître le groupe et décider si vous désirez y adhérer.

Espérant que vous trouverez, au sein de notre groupe, ce que vous recherchez et au plaisir de vous y rencontrer peut-être un jour.

Votre conjoint peut vous accompagner à nos marches.

Nous sommes à votre disposition pour des renseignements complémentaires. [lien](#)