

Votre cœur vous tient à   
**Le cours Prévention santé du cœur est pour vous !**

Mieux vaut **PRÉVENIR** que guérir : un adage particulièrement juste pour les maladies cardio-vasculaires.



**Objectif :** Conçu dans un cadre **sécuritaire** et élaboré sur mesure pour des personnes ayant des maladies cardiaques (hypertension, infarctus, angine, avc, etc.) ou présentant des facteurs de risques associés aux maladies cardiaques.

**Formateur :** Offert par un professionnel diplômé en kinésiologie

**Description :** Cours typique comportant un échauffement, des exercices, un jeu, des étirements et de la relaxation.

Des exercices d'intensité modérée, jumelés à de la marche sur piste intérieure ou sur vélo stationnaire, visent à améliorer la capacité fonctionnelle des participants :

**Avantages :** Effectuer les tâches de la vie quotidienne en étant moins essoufflé, maintenir son équilibre et prévenir les chutes sont tous des objectifs du cours.

**Essai\* gratuit sur présentation de ce feuillet.**

*\* Un essai valide par personne.*

**Sessions**

**Automne : 14 septembre au 14 décembre 2009**  
(14 semaines)

**Hiver : 11 janvier au 15 mars 2010** (10 semaines)

**Printemps : 22 mars au 24 mai 2010** (10 semaines)

**Horaire :**

Lundi	Mercredi	Jeudi
13 h 30 à 14 h 20	14 h 30 à 15 h 20	13 h 30 à 14 h 20

**Coûts\* :**

	1 X sem.	2 X sem.	3 X sem.
Automne	48 \$	90 \$	+ 20 \$
Hiver	À venir	À venir	À venir
Printemps	À venir	À venir	À venir

\*sujet à changement sans préavis



  
 Collège Shawinigan

**Renseignements**  
**Inscription**

**819 539-6406**  
**En tout temps**