



Grand'Rue 12a - 2056 Dombresson
032 853 20 73 - perroud-electricite.ch



CARDIOSPORTS
NEUCHÂTEL

TU AS BESOIN DE
TON COEUR...



... TON COEUR
A BESOIN DE TOI

Groupe de Maintenance
Cardio-Vasculaire
de Neuchâtel et Environs

RETROUVEZ LA SANTÉ ET GARDEZ-LA!

Les groupes de maintenance cardio-vasculaire offrent un environnement sain et motivant pour retrouver sa condition physique suite à un accident cardiaque. Des patients s'y retrouvent toutes les semaines pour y exercer des activités physiques. Cela les aide à reprendre confiance en leur corps.

En plus de l'entraînement cardiaque, un mode de vie sain joue un rôle décisif. Plus facile à dire qu'à faire! Mais on y parvient mieux à plusieurs, avec d'autres personnes concernées, dans le cadre d'un groupe de maintenance cardio-vasculaire!



ENTREPRENEZ UNE ACTIVITÉ!

Le mouvement est vital pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Une activité physique régulière est le gage d'une meilleure tension artérielle, et de meilleurs taux de lipides et de sucres sanguins. Il permet un meilleur contrôle du poids corporel et réduit le risque de thrombose. Des modifications athéro-sclérotiques des vaisseaux peuvent même régresser.

UN PROGRAMME COMPLET!

Sans pression de performances à atteindre et en fonction de vos capacités personnelles, vous bénéficiez d'un programme varié, comprenant les principaux composants de l'activité physique.

Endurance: résister à la fatigue

Force: raffermir les muscles

Coordination: prévenir les chutes

Souplesse: "huiler" vos articulations

Jeux: s'amuser ensemble

Relaxation: lâcher prise et savourer!

LE GROUPE.

Actif depuis 1987, le Groupe compte aujourd'hui plus de 100 membres, hommes et femmes. Il est ouvert à toute personne ayant subi un accident cardio-vasculaire.

C'est dans un esprit de franche amitié que tous sont invités à fréquenter les activités offertes. Et le choix est grand puisque

chaque jour de la semaine

il se passe quelque chose! (programme complet disponible au secrétariat)



Gymnastique: à Corcelles et Neuchâtel

Aquagym: à Boudry, Neuchâtel et Hauterive

Sophrologie: à Neuchâtel

Marche nordique avec la ligue pulmonaire

Tous nos cours sont donnés par des moniteurs et monitrices diplômés ou des professeurs de sport, toujours à la pointe de leur métier grâce à leur formation continue.

Le groupe est recommandé par les centres de réadaptation, par les cardiologues de la région ainsi que par la Fondation suisse de cardiologie, avec laquelle il entretient des liens étroits.

D'autres activités, telles que balades, conférences, repas réunissent les membres sous le signe de l'amitié et d'un cœur en pleine forme.

Secrétariat CardioSports Neuchâtel

Denise Egger
Rue du Closel 10
2074 Marin - Epagnier
Tél. 032 753 97 75
Mobile: 079 634 44 39

Courriel: cardiosportsne@cardiosportsne.ch

Site: <https://www.cardiosportsne.ch>