

Parcours du coeur

Le 18 mai 2019



“

***Parcours du Coeur à Belberaud, organisé par L'Association
Essence Pilates***

en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie

P"0-5-30 - le tiercé gagnant pour le coeur"

***zéro cigarette, cinq fruits et légumes par jour et
trente minutes d'activités physiques au quotidien***

Au programme

- * des ateliers de marche nordique,
- * circuit Pilates
- * et des animations en lien avec la nutrition et la santé

Venez nombreux soutenir la lutte contre les maladies cardiovasculaires