



Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT



# LES PARCOURS DU CŒUR



## GENAS

### DIMANCHE 6 AVRIL 2025

de 9 h à 12 h 30

### Place de la République



- > PARCOURS DE MARCHÉ avec la GV
- > PARCOURS VTT avec l'ESGA cyclo
- > PARCOURS DE RUNNING  
1,6 km "familles" ou 3,2 km "adultes"
- > Initiations à différentes disciplines

Flashez ce code pour vous inscrire  
contribution 1€ solidaire



Programme complet sur [genas.fr](http://genas.fr)

Soutenu par





# PROGRAMME DE LA MATINÉE

Tous les coureurs participent sous leur propre responsabilité, dans le respect des règles de circulation en vigueur sur les voies publiques. Pour toutes les activités, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

## Parcours du Cœur À TRAVERS GENAS

### Parcours pédestre, VTT et running :

Découvrez Genas et partagez un moment convivial sur les différents parcours.

### À PIEDS

Avec la Gymnastique Volontaire

Parcours pédestre de 7 km (1 h 30 env.)

> Départ à 9 h 30

Parcours pédestre de 2,4 km

> Départ à 10 h 30

### EN VTT

Avec l'ESGA Cyclo

(prévoir son VTT, port du casque obligatoire)

Parcours vélo 15 km

> Départ à 10 h

### EN RUNNING

Parcours running adultes de 3,2 km

(durée 1 h max - avoir 14 ans minimum)

> Départ à 10 h 30

Parcours running familles de 1.6 km

> Départ à 11 h 30

## Parcours du Cœur SUR LA PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

### Initiations toute la matinée :

- > Yoga
- > Tennis de table
- > Boxe
- > Tennis
- > Energie du mouvement
- > Quizz de la fédération française des diabétiques
- > Réparation de vélo
- > Gestes qui sauvent
- > Tabacologue
- > Sportifs de haut niveau animé par le CMJ

### Démonstrations participatives :

Venez en tenue de sport pour encourager les membres des associations sportives

- > Energie du mouvement : 10 h 30
- > Bungy Pump : 11 h
- > Happy Dance : 11 h 30
- > Zumba : 12 h

Pratiquez une activité physique régulièrement pour protéger votre cœur et réduire les risques de développer une maladie cardiovasculaire.

## REMERCIEMENTS

GV Genas, ESGA Cyclo, Collège Louis Leprince Ringuet, Tennis Club, ESGA Tennis de Table, l'Énergie du mouvement, ESGA Boxe, Genas Yoga Iyengar, Fédération française des diabétiques, Scouts et guides de France Genas-Chassieu Bernard Perrin, Passeport citoyen et bénévole, CMJ

