



LES PARCOURS DU CŒUR connectés

du
13 mars
au
30 avril
2021

dans la Communauté de Communes
de la région d'Audruicq



Fédération
Française de
Cardiologie

J'aime mon cœur, je participe !

Les objectifs

Se reconnecter avec une activité physique régulière et l'associer à la notion de plaisir.
Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de mon côté pour améliorer ma qualité de vie et diminuer les risques cardiovasculaires (stress, hypertension artérielle, obésité ...).
Prendre conscience de l'importance de pratiquer régulièrement, tous les jours de l'année !

Le challenge

Marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition et cumuler individuellement et chacun à son rythme, un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter au compteur global, afin d'aller tous ensemble le plus loin possible !

Comment participer ?

Inscriptions en ligne à partir du 5 mars 2021 sur www.fedecardio.org

Participation symbolique de 2 € dont 1,50 € seront reversés à la FFC

Départ du challenge le 13 mars à 6h

Fin du challenge le 30 avril 2021 à 18h

Où ? Partout en France, dans le monde, autant de sorties que vous le souhaitez

Comment ? Marche, course à pied ou vélo en extérieur comme en intérieur