



Groupe cardio
Delémont et environs

En forme pour votre cœur



Groupe cardio
Delémont et environs

Helg Henri
Président du groupe cardio
Sources 24
2800 Delémont

Tél. 021 551 02 68
Portable: 078 632 44 57

henrietjoce.helg@sunrise.ch



Le groupe cardio Delémont et environs est une organisation partenaire de la Fondation Suisse de Cardiologie et est soutenu par celle-ci.

www.swisheart.ch

www.swisheartgroups.ch

Une organisation partenaire de la  Fondation Suisse de Cardiologie



Groupe cardio Delémont et environs

Notre système cardio-vasculaire accomplit des exploits hors du commun. Le coeur bat toute une vie, sans jamais s'accorder une pause, de 50 à 90 fois par minute, soit environ 100 000 fois par jour ou 2,5 milliards de fois dans notre vie. Pourtant, cet inlassable travailleur est vulnérable. Prenez soin de lui. Cela vaut pour tout le monde, mais plus particulièrement si vous avez une maladie de coeur ou si vous avez dû subir une opération portant sur le coeur ou les vaisseaux. Nous offrons un environnement sain et motivant pour retrouver sa condition physique et se maintenir en forme. Venez nous rejoindre, nous serons très heureux de vous accueillir!



Coûts et assurance

Les coûts du programme d'activité physique sont à la charge des participant-e-s. Dans le cadre d'une assurance complémentaire, certaines caisses-maladie remboursent une partie des frais.

Cotisation: Abonnement annuel: CHF 120.–

Nous proposons deux entraînements gratuits à l'essai.
Notre groupe est assuré par une assurance RC.



Programme d'activité physique

Le groupe cardio Delémont et environs propose les activités suivantes:

- Programme d'activité physique hebdomadaire à la salle de sport
- Activités en plein-air
- Exposés sur des thèmes liés à la santé
- Excursions avec les proches

Activité physique

Mercredi 17h00–18h00

Salle de sport
Centre La Blancherie
2800 Delémont

Activités en plein air

selon un programme établi au
début de l'année
