

La Fondation Arc-en-Ciel, gestionnaire d'établissements de santé en Bourgogne-Franche-Comté à but non lucratif, organise « Les Parcours du Cœur » pour sensibiliser les petits et les grands à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les équipes du Centre de Réadaptation Cardiologique à Héricourt (70) et de l'Institut Perdrizet à Giromagny (90) vous attendent pour partager ensemble un moment sportif, ludique et instructif pour prendre soin de sa santé au quotidien.

10h à 16h

Village Santé

Animation, information, prévention

Découverte d'activités (tir à l'arc, rugby, dragon boat, marche nordique, gym douce, yoga, massage, gestes de premier secours, nutrition, escape game...).

**10h30
à 13h30**

Randonnée de 7km - Départ libre

avec échauffement collectif (10h30)

Point d'étape avec découverte du Fort Dorsner.
Possibilité de pique-nique sur place (tiré du sac).

14h30

Sport Tous en Cœur « Bouger en famille »

animé par les rééducateurs du Centre de Réadaptation Cardiologique d'Héricourt au Village Santé (terrain de foot).



- 1 Buvette**
- 2 Cardio Franche-Comté**
Prévention - Information
- 3 Association AVC 25, 70, 90**
Prévention - Information
- 4 Centre de Réadaptation Cardiologique et Pneumologique**
Fondation Arc-en-Ciel
Prévention (Nutrition - Tabac - Sport)
- 5 Association Second Souffle**
Prévention - Information
- 6 Référent Handicap** - Fondation Arc-en-Ciel
Prévention - Information
- 7 Atelier Bohème Beauté**
Massage - Bien-être
- 8 Mairie de Giromagny**
Défi Vélo - Information
- 9 Service Départemental Incendie et Secours 90** - Caserne de Giromagny
Gestes premier secours
- 10 Comité Départemental Olympique et Sportif 90**
Sport Santé - Ateliers sportifs
- 11 Club de Canoë - Belfort**
Dragon Boat - Initiation
- 12 Club de handball - Danjoutin**
Sport santé - Initiation
- 13 Club de rugby - EMBAR**
Sport santé - Atelier sportif
- 14 Club Vosgien - Giromagny**
Chasse aux cœurs - Gym douce - Marche nordique
- 15 Yoghamsa**
Yoga
- 16 Association Oxciel**
Sophrologie - réflexologie
- 17 Cours Notre Dame des Anges BTS diététique**
Escape game
- 18 Institut Perdrizet** - Fondation Arc-en-Ciel
Présentation des activités

Etape au Fort Dorsner

Lieu historique incontournable (construit entre 1875 et 1880) pour les amateurs d'histoire mais également les petits. Le Fort Dorsner vous offre un panorama à 360° et vous donne une belle vue sur les Vosges et le Territoire de Belfort.

- **Buvette** (boissons, soupe, desserts)
- **Espace pique-nique**

