



**Groupe cardio**  
XYY-Ville

## En forme pour votre cœur



Modèle pour  
le dépliant  
publicitaire  
de votre  
groupe



Une organisation partenaire de la



Fondation Suisse de Cardiologie



## Groupe cardio XY-Ville

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 semestriel:	CHF XX.–
	Abonnement annuel:	CHF XX.–
	Leçon à l'unité:	CHF XX.–

Nous proposons deux entraînements gratuits à l'essai.  
L'assurance est de la responsabilité des participant-e-s.

Modèle  
à adapter  
à votre  
groupe



## Programme d'activité physique

Le groupe cardio XY-Ville 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

Programme d'activité physique de différents niveaux

Facile: F     Difficile: D

Activité	Jour		Heure	Lieu
Aquafitness	Lundi	F	18h00 – 19h00	Piscine XY Rue XY 1 1000 XY-Ville
Programme d'activité physique	Mardi	D	18h00 – 19h00	Centre sportif Rue XY 1 1000 XY-Ville
Endurance, musculation, souplesse, relaxation	Mercredi	F/D	18h00 – 19h00	Salle de sport XY Rue XY 1 1000 XY-Ville
Fitness	Jeudi	F/D	12h30 – 13h45	Salle de sport XY Rue XY 1 1000 XY-Ville
Gymnastique, jeu & détente	Vendredi	F	12h00 – 13h00	Salle de sport XY Rue XY 1 1000 XY-Ville
Entraînement cardio, musculation et souplesse	Vendredi	D	18h00 – 19h00	Salle de sport XY Rue XY 1 1000 XY-Ville

Salle de sport XY: accès par le tram n° 2, arrêt XYZ

ou par le bus n° 2, arrêt XY-Ville.

Piscine XY: accès par le bus n° 3, arrêt Rue XYZ

Centre sportif XY: accès par le bus n° 24, arrêt Centre-ville

(Longueur indicative: 1150 caractères)



## **Groupe cardio XY-Ville**

Jacques Dupont  
Président du groupe cardio  
XY-Ville  
Rue XY 10  
4444 XY-Ville

Téléphone 044 444 33 23  
Téléphone portable 079 444 33 24

[j.dupont@groupecardioxyville.ch](mailto:j.dupont@groupecardioxyville.ch)  
[www.groupecardioxyville.ch](http://www.groupecardioxyville.ch)

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

[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)