



8 bis, place du Général de Gaulle  
95 660 CHAMPAGNE-SUR-OISE

Toutes les informations :  
sur champagne95.fr  
ou au 01 30 28 77 77

# PARCOURS DU Cœur



## PROGRAMME

Le samedi  
**10 juin**  
de 10h à 14h00



En partenariat avec :



Au parc municipal

Les fonds récoltés seront reversés à la Fédération Française de Cardiologie  
Plus d'informations : champagne95.fr



UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# Les ateliers



## YOGA DU RIRE

*Le Yoga du Rire apporte plus de joie, d'énergie, une meilleure santé et surtout une profonde détente ressentie en fin de séance.*

**De 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30**

Dans le hall du CCS - Participation : 3€  
Places limitées à 15 personnes par groupe.  
*Atelier réservé aux adultes*

## SOPHROLOGIE

*La Sophrologie a pour objectif de créer une harmonie entre le corps et l'esprit pour ressentir un mieux-être.*

**De 12h30 à 13h30 et de 13h30 à 14h30**

Au centre de loisirs - Participation : 3€  
Places limitées à 15 personnes par groupe.  
*Atelier réservé aux adultes*

## VÉLO SMOOTHIE

Découvrez une façon ludique de faire vélo  
et dégustez votre jus de fruits frais !

En continu de 10h à 14h00

*Atelier réservé aux adultes. Participation : 1€*

# Les animations



## Animations sportives

### GRATUITES

Parcours sportif organisé par les jeunes du CMJ (Conseil Municipal des Jeunes)  
Initiations au tennis et badminton par les associations sportives de Champagne  
Tennis de table



## Démonstrations sapeurs-pompiers

### GRATUITES

Manœuvres incendie par les Jeunes Sapeurs Pompiers Volontaires (JSPV)  
Exposition des engins  
Participation des JSPV au parcours sportif



## Atelier par la Croix-Rouge Française

### GRATUIT

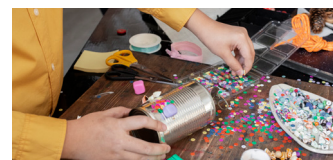
L'unité locale de la Croix-Rouge Française, les Berges de l'Oise, vous propose une initiation aux gestes de premiers secours. A l'aide de mannequin et de tout le matériel nécessaire, apprenez les gestes qui sauvent.



## Atelier diététicienne

### GRATUIT

Diététique, nutrition, Camille Petit, diététicienne à Champagne-sur-Oise animera un atelier et vous livrera ses conseils pour une alimentation saine et équilibrée.



## Atelier créatif

### 2€ par personne (reversés à la Fondation Française de Cardiologie)

Et vente de porte-clés réalisés par les enfants du centre de loisirs. 1€ le porte-clé (reversé à la Fondation Française de Cardiologie)



## RESTAURATION SUR PLACE

### POKEROLLS

Le restaurant Pokerolls s'implante au parc municipal pour les Parcours du cœur. Commandez vos Pokérolls ou Pokéballs sur place. Plusieurs formules au choix. (Dans la limite des stocks disponibles. Photo d'illustration)

**Les fonds récoltés seront reversés à la Fédération Française de Cardiologie.**