



L'AMICALE DES BALISEURS ET  
RANDONNEURS DU GAPENÇAIS  
PROPOSE LE



**Parcours**  
du **Cœur**

**Dimanche 2 avril 2023**

 **Fédération Française  
de Cardiologie**



Trois circuits au départ  
du Parking de Charance.  
**CIRCUIT MARCHÉ NORDIQUE.**

**Venez nombreux en famille, entre amis !**

Renseignements : 06.20.03.17.49 / 06.64.01.76.74

**PARTICIPATION MINIMALE : 2 € SOLIDAIRES PAR PERSONNE**



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur



L'Amicale des Baliseurs et Randonneurs du Gapençais propose le

**DIMANCHE 2 AVRIL 2023**

Trois circuits au départ du Parking Charance - GAP

- Circuit « **Bons marcheurs** » Départ à 8h30 - Temps de marche : 2h30 env
- Circuit « **Marcheurs** » Départ à 9h - Temps de marche : 2h env
- Circuit « **Familles - Enfants** » Départ à 10h - Temps de marche : 1h env

Nouveautés :

- 9h30 Marche nordique
- Démonstration de danse en ligne avec Danse & CO

A 12h30 : Apéritif pour tous offert par la Ville de Gap

Et pour tous ceux qui désirent prolonger ce moment de convivialité et de solidarité, le **repas tiré des sacs** permettra de profiter pleinement du site. (En cas de mauvais temps une salle du Château sera mise à disposition)

**A disposition** : Informations concernant la **prévention** des maladies cardiovasculaires, **initiations au massage cardiaque** externe et utilisation du défibrillateur (pompiers du SDIS).

Participations de médecins cardiologues et informations par les associations pour le don du sang et dons d'organes

Renseignements 06.20.03.17.49 ou 06.64.01.76.74

**J'aime mon cœur, je participe.**

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Soutenu par



De tout  un grand merci à :



Création d'un  
Club Cœur et  
Santé à Gap



Avec la participation de la GMF, de Do-in pour Tous,  
du Don du Sang 05, de l'ADOT 05, de Sapaudia 73.

Pour leur sensibilité et leur aide dans cette action de santé publique.

**Amicale des Baliseurs Randonneurs du Gapençais**  
Permanence le mercredi de 17h30 à 19h00,  
14, avenue Cdt Dumont, 05000 GAP.  
Tél : 06 20 03 17 49 / 06 64 01 76 74

La Mutuelle de France Alpes du Sud est partenaire du Parcours du Cœur 2023.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux ☐