



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT



Programme PARCOURS DU CŒUR 2025

**SAMEDI 26 AVRIL 2025**

**DES ANIMATIONS GRATUITES DANS TOUTE LA VILLE  
DE LOOS**

**SPORT ET SANTÉ**

VILLE DE  
**LOOS**

- **4 BALADES URBAINES POUR TOUS LES NIVEAUX : à partir de 13h15**
  - **13h15, LA MARCHÉ DES OLIVEAUX :**  
Départ du Centre social Mosaïque pour arriver au jardin public en passant par des lieux stratégiques en rapport avec la santé, le sport, une animation aux Jardins des Olivettes... (animée par la cité éducative, l'Arefep et le Centre social Mosaïque)
    - Sur inscription auprès du CCAS – 03.20.10.40.80 ou du Centre Social Mosaïque – 03.20.18.79.90
  - **13h30, LA MARCHÉ DE CLÉMENCEAU :**  
Départ du jardin Clémenceau pour arriver au jardin public, en musique - en mode "Cheu cheu synchro" (animée par l'Espace de vie social Arago)
    - Sur inscription auprès du CCAS – 03.20.10.40.80 ou de l'Espace de Vie Social Arago - 03.20.18.79.20
  - **13h30, LA BALADE DES SÉNIORS :**  
Départ de la Résidence la Vespree au jardin public, accessible aux personnes à mobilité réduite (animée par le CCAS)
    - Sur inscription auprès du CCAS – 03.20.10.40.80
  - **13h15, LA MARCHÉ GRAND PARCOURS :**  
Départ du parc Danel pour 7 kilomètres et arrivée au Jardin Public (animée par Loos Rando)
    - Sur inscription auprès du CCAS – 03.20.10.40.80
  
- **AU JARDIN PUBLIC DE LOOS : DE 14H à 17H**
  - **PLATEAU MULTI SPORTS**  
Terrain géant de foot gonflable, bubble foot, tirs au but (animé par le CCAS et Arago)
  - **DÉMONSTRATIONS SPORTIVES SUR PODIUM**
    - Flashmob et danse animés par le Centre Social Mosaïque
    - Pilates et renforcement musculaire animés par l'association la CAPAL
    - Danse et chorégraphies pour enfants animés par l'association MOOV'ARTS
  - **PARCOURS « PETITS MARCHEURS »** - tout un circuit pour vos enfants animé par l'association Moov'Arts
  - **DÉMONSTRATION ET INITIATION AU TAI CHI** avec l'association Le Cercle du Taos loossois
  
  - **VÉLO SMOOTHIE** pour petits et grands avec la Fabrique de l'Emploi
  - **DES BROCHETTES DE FRUITS** avec l'association Paroles d'Habitants
  
  - **ATELIER MAQUILLAGE** avec le Centre Social Mosaïque
  - **ATELIER CRÉATIF MANDALA** avec le CCAS
  
  - **EXPOSITION DES AFFICHES** Parcours du cœur réalisées par les enfants (des écoles, de Parole d'habitants, d'Arago, et de Mosaïque)
  
  - **VENEZ VOTER POUR LE PLUS BEAU TOTEM** sur le thème de Parcours du Cœur réalisé par les enfants du Château de la Pierrette – résultats à 16h

- **LA SANTÉ**
  - **DIAGNOSTICS ET CONSEILS SANTÉ** : Un entretien en prévention santé, une prise de glycémie, de tension artérielle, créatininurie ou créatininémie (maladie rénale chronique), des orientations sur le territoire (animé par Santelys)
  - **VOUS FORMER AUX GESTES DES PREMIERS SECOURS** : Massage cardiaque, utilisation d'un défibrillateur et 3 mannequins seront à disposition. (animé par SSPI Formation)
    - Sur inscription auprès du CCAS, groupes de 5 à 6 personnes toutes les 20 minutes
  - **ATELIER ET CONSEILS autour de l'alimentation** avec l'Epicerie VRAC
- **AU PARC LOISIRS ET NATURE : 14h**
  - **PARCOURS D'INITIATION à LA MARCHÉ NORDIQUE** dans le parc (animé par Loos Wattignies Athlétic Club)
    - Sur inscription auprès du CCAS – 03.20.10.40.80
- **A LA PISCINE NEPTUNIA : de 14h30 à 18H**
  - **Venez nager minimum un 25 mètres** et repartez avec une belle attestation de natation et tentons de battre, tous ensemble, le record de nage précédent de 22850 mètres !
    - Bonnet de bain et jeton pour casiers obligatoire. Le port du short est interdit pour les garçons.
    - Sur inscription auprès du CCAS – 03.20.10.40.80 ou de la Piscine Neptunia – 03.20.07.57.10

