

But de l'association

Notre association a pour but d'encourager ses membres à exercer des activités physiques de manière raisonnable telle qu'elles sont enseignées dans les centres de réadaptation cardio-vasculaire.

Tous nos entraînements sont donnés par des professeurs de sport ou des moniteurs diplômés ; les courses pédestres sont conduites par des membres du groupe.

Les centres de réadaptation cardio-vasculaire et les médecins cardiologues de la région recommandent notre groupe à leurs patients.



Inscription

La cotisation donne droit de participer à toutes les activités du groupe.

Son montant est de CHF 400.- par année.

Adhésion en cours d'année : CHF 35.- par mois.

Abonnement pour les marches uniquement CHF 50.- par année

Pour les couples la cotisation s'élève à CHF 600.- si un des deux époux ne participe qu'à une seule activité.

Un mois d'essai offert.

Il est possible que votre assurance maladie complémentaire prenne en charge toute ou partie de votre cotisation sur présentation d'une attestation délivrée par l'association.

Renseignements et demandes d'adhésions :

Annelise Kobel, secrétaire

Tél.: 032 914 13 08 ou 079 564 15 83

Internet: cardio-sante.ch



RAIFFEISEN



Cardio-Santé

Groupe d'activités physiques

La Chaux-de-Fonds / Le Locle



Cardio-Santé a été fondée en 1987 sous le nom « Groupe de maintenance cardio vasculaire (GMCV) ». À l'origine l'association était destinée aux personnes ayant eu des problèmes cardio-vasculaires. Elle est maintenant ouverte à toute personne désireuse de prendre soin de sa santé en pratiquant une ou plusieurs activités physiques



Organisation
partenaire de la
Fondation Suisse
de Cardiologie



Activités physiques

Tous les entraînements ont lieu en ville de la Chaux-de-Fonds. Chaque membre peut concrétiser un programme de maintenance à sa convenance en participant à une, deux, voire à toutes les activités suivantes offertes tout au long de l'année, excepté durant les vacances scolaires.

Lundi

17h15-18h30 Gymnastique, halle de gymnastique, centre Numa-Droz

Mercredi

10h00- 11h00 Aquagym, piscine Alfaset

12h00-12h45 Aquagym, piscine centre Numa-Droz

Jeudi

09h00-09h30 Gymnastique douce, Fitness California, rue du Parc 105

13h45 Randonnée pédestre selon un programme des marches établi avec gradation des difficultés. Par tous les temps, on s'équipe en conséquence! Les conjoints sont les bienvenus. (sauf avis contraire rendez-vous sur le parking des rosiers à proximité de la piscine-patinoire des mélèzes)

18h15-19h15 Gymnastique douce méthode Feldenkrais, salle ViniYoga, Rue Neuve 8

Vendredi

18h45-19h15 Gymnastique douce, Fitness California, rue du Parc 105

Activités physiques suite

Le fitness California offre la possibilité d'utiliser tout le matériel à disposition gratuitement pour travailler la musculation et/ou l'endurance. Ceci 1/2 heure avant ou après chaque cours. En dehors de ces heures on peut aussi profiter des installations pour un prix préférentiel très avantageux de 5.- /heure

Autres activités

1^{er} ou 2^e jeudi de janvier, balade et repas (fondue).

Un samedi de juin, journée d'été avec marche et repas dans un restaurant de campagne.



Un samedi d'automne, marche et grillade ou repas dans un restaurant de campagne..