



**Bulletin d'adhésion au
Club Cœur et Santé
d'Etampes
Saison 2023/2024**

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : __ / __ / _____

Numéro de téléphone portable : _____

Adresse mail : _____ @ _____

Adresse postale : _____

CP : _____ Ville : _____

Montant annuel de l'adhésion : 20 €.

L'adhésion comprend : l'assurance, 1 atelier diététique, 1 initiation aux gestes qui sauvent et 1 atelier ETP (Education thérapeutique du patient).

Documents à joindre impérativement à ce bulletin :

- ♥ la fiche d'adhésion à la Fédération Française de Cardiologie (*),
- ♥ un chèque de 20 € à l'ordre de : **Club Cœur et Santé d'Etampes**,
- ♥ l'autorisation de droit à l'image complétée et signée,
- ♥ le règlement intérieur d'Ateliers Santé signé.

(*) : aucune adhésion ne sera possible sans le certificat médical annuel complété et signé par votre cardiologue ou médecin généraliste.

Le : _____ Signature : _____



5, square de la
Libération
91159 ETAMPES
07 81 84 70 27

 www.atelierssante.fr
 ateliers.100t@orange.fr
 Ateliers santé

**Partenariat entre la Fédération Française de
Cardiologie et Ateliers Santé**

Le Club Cœur et Santé d'Etampes est une structure locale de l'association régionale Ile-de-France de la Fédération Française de Cardiologie au sein de l'association Ateliers Santé sous l'égide d'un cardiologue.

Principaux objectifs des clubs cœur et santé

- ♥ Réinsérer physiquement et socialement les personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire
- ♥ Prévenir la bonne santé des personnes à risque
- ♥ Sensibiliser tout public en organisant des actions de prévention

Notre programme

L'activité physique est primordiale pour préserver la santé de son cœur. Le club propose des séances de **cardio de réadaptation** (dites de phase III). Ces séances se déroulent en **petits groupes** et sont animées par un(e) **professionnel(le) de santé formé(e) à la rééducation cardiaque**. Le club est ouvert de manière prioritaire aux personnes ayant souffert de problèmes cardiovasculaires et de manière non prioritaire à toute personne souhaitant adopter une démarche de prévention des maladies cardiovasculaires.

Coût : 75 € par trimestre pour une heure de cardio par semaine.

D'autre part, si vous le souhaitez, en rejoignant l'association Ateliers Santé (affiliée à la FNSMR), vous pourrez participer **gratuitement** à des **marches** (plusieurs marches de niveaux différents sont organisées au cours de la semaine) et à des **conférences autour de la prévention santé**.

D'autres activités, (gym santé, k-Pilates, body RM, bungypump...), avec participation financière, sont au programme de l'association pour vous permettre de recouvrer une vie familiale, sociale et professionnelle normale et diminuer ainsi les risques de récurrence.

Adhésion à Ateliers Santé : 15 €

