

Exercices Corps à cœur

Le Réseau d'activité physique Corps à cœur est un partenariat entre des organismes communautaires qui travaillent en collaboration avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour fournir à la population des exercices qui favorisent la santé cardiaque.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez appeler 613-696-7387 ou heartwise@ottawaheart.ca

Pour obtenir une liste complète des établissements offrant des exercices Corps à cœur, veuillez visiter le : heartwise.ottawaheart.ca





Exercices Corps à cœur



Ce que nous faisons

Le programme **Corps à cœur** travaille en partenariat avec les organisations communautaires pour faciliter l'élaboration et le développement de programmes d'activité physique accessibles à toute personne désirant prévenir ou limiter les effets de maladie chronique.

Nos objectifs sont :

-  De repérer les centres de conditionnement physique et les cours qui conviennent aux personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire ou chronique, ou chez lesquelles ce risque est présent;
-  D'aider les personnes à choisir un centre de conditionnement physique et des cours qui favorisent la santé cardiaque.

Pour trouver un programme d'exercices **Corps à cœur**, il suffit de chercher le logo Corps à cœur dans les sites Web, le matériel promotionnel et la liste des cours des centres.



À propos des programmes d'exercices Corps à cœur

Les programmes d'exercices **Corps à cœur** sont conçus pour les personnes soucieuses de leur santé cardiaque.

Un programme d'exercices Corps à cœur respecte les critères suivants :

1. Encourage les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens.
2. Prévoit et encourage les échauffements, la récupération et l'autoévaluation à chaque séance d'exercice.
3. Offre aux participants la possibilité de faire des exercices sécuritaires et d'augmenter progressivement l'intensité de ceux-ci, le cas échéant.
4. Inclut les participants atteints de maladies chroniques – l'approbation du médecin traitant pourrait être exigée.
5. A un processus d'autorisation de la pratique d'activité physique.
6. Possède un plan d'urgence documenté connu de tous les moniteurs, y compris la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone pour communiquer avec les SMU ainsi qu'à un défibrillateur externe automatique.

Ces critères peuvent s'appliquer à de nombreux types de programmes de différents niveaux. Consultez la description des programmes **Corps à cœur** pour trouver celui qui vous convient le mieux. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le gestionnaire des programmes.

Emplacements Corps à Cœur

Renseignements :

Les activités des programmes sont très variables (marche, exercices d'aérobic, aquagym ou autres types d'exercice) et répondent aux critères de la désignation

Corps à cœur
de l'Institut de cardiologie
de l'Université d'Ottawa.

Certains programmes sont offerts en français ainsi qu'en anglais.
Veuillez communiquer avec les centres dans votre région ou visiter notre site web
heartwise.ottawaheart.ca
pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes
Corps à cœur.



Ottawa

Action Potential Rehabilitation	613 680-6400
Be Well Mobile Fitness	613 868-6287
Beyond Yoga Studio & Wellness Centre	613 591-9642
Centre des aînés de Gloucester	613 749-1974
Centre communautaire juif Soloway	613 798-9818 poste 278
Centre Free Form Fitness (3 centres)	613 695-4348
Centre The Good Companions	613 236-0428 poste 2200
Centre LifeFIT Canada (Centre RA)	613 736-6229
Centre récréatif Dovercourt	613 798-8950 poste 244
Centre de santé communautaire Côte-de-Sable	613 244-2816
Centre de yoga PranaShanti	613 761-9642
Constance and Buckham's Bay Community Association	613 832-1050
The Friendly Corner	613 898-5005
The Glebe Centre at Abbotsford	613 203-5730
Glebe Neighbourhood Activities Group	613 233-8713
Hydrathletics	613 836-6383
LiquidGym	613 820-8228
Manor Park Community Council	613 741-4776
Orangetheory Merivale	613 699-0029
Ottawa Athletic Club	613 523-4024 poste 280
Programmes d'exercice gratuits ou visiter www.champlainhealthline.ca	613 310-2222
Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO)	613 834-6808
TJ Fit	613 292-5275
This Is Healthful	613 828-8586
Université Carleton	613 520-2600 poste 8700
Ville d'Ottawa (24 centres)	613 580-2424 poste 41555
YMCA-YWCA : Carlingwood Y	613 656-9805
YMCA-YWCA : Ruddy Family Y	613 830-4199 poste 3016
YMCA-YWCA : Taggart Family Y	613 237-1320 poste 7521

Leeds, Lanark & Grenville

Centre communautaire de conditionnement physique The Heritage	613 253-2112
Centre communautaire des soins de santé primaires (8 centres aux alentours de Smith Falls)	613 257-3296 poste 2301
Centre de santé communautaire de Lanark-Nord, Programme Fun & Fitness pour les aînés	613 259-2812 poste 2302
École élémentaire Maple Grove, En avant, marche! (Lanark)	613 259-2182 poste 2302
École secondaire Carleton Place, En avant, marche!	613 253-3822
Plages et piscine de Carleton Place	613 257-1005 poste 21
Programmes d'exercice gratuits	613 310-2222
Programme Fitness for Over Fifty (Brockville)	613 345-0473
YMCA-YWCA de Brockville	613 342-7961 poste 32
The Workshop Studio de danse (Kemptonville)	613 868-9062

Comté est de l'Ontario

Bougez-Santé (Hawkesbury)	613 636-0971
Centre d'éducation OPTIONS	613 632-4100
Centre de santé communautaire de Seaway Valley	613 930-4892 poste 229
Integral Yoga® (Vankleek Hill)	613 678-3794
Piscine de l'Hôpital Glengarry Memorial	613 525-5671
Programmes d'exercice gratuits	613 310-2222
Santé et services communautaires Carefor	613 632-0418 (Hawkesbury)
YMCA-YWCA: Clarence-Rockland	613 446-7679 poste 1004

Renfrew County

Bibliothèque de Petawawa	613 602-6870
Centre pour les aînés (Eganville et district)	613 628-2354
Centre pour les aînés Opeongo (Barrys Bay)	613 756-6946
Centre de conditionnement physique Best Western (Pembroke)	613 735-0474
Centre d'activités Golden Age (Renfrew)	613 602-6870
Centre MacKay Carefor (Pembroke)	613 732-9993 Poste 3222
Centre Nick Smith (Arnprior)	613 623-7301 poste 211
Centre récréatif (Renfrew)	613 432-3131
Centre de santé Minopimadiz-i Gamik, Algonquins de Pikwàkanagàn	613 625-2259
Club de marche de Dacre	613 649-2668
Club de Tai-Chi Upper Ottawa Valley	613 687-9370
Complexe récréatif, Centre aquatique (Petawawa)	613 687-2932
Écoles secondaires offrant des groupes de marche (Hiver seulement) :	
École secondaire d'Arnprior District	613 623-7301
École secondaire Fellowes (Pembroke)	613 735-6858
École secondaire Mackenzie (Deep River)	613 584-3148
École secondaire catholique St. Joseph (Renfrew)	613 432-5846
Killaloe Rainbow Valley FHT	613 757-2827
Légion royale Canadienne – Branche 436	613 602-6870
Lodge Miramichi, En avant, marche!	613 735-4693 poste 215
Piscine communautaire de Deep River	613 584-2112
Programmes d'exercice gratuits	613 310-2222
Programme Fit, Fun & Fully Alive! (Beachburg et Cobden)	613 582-3685