



Exercise wholeheartedly. Prenez l'exercice à cœur.



Discover exercise that has your heart in mind. Ask us about our Heart Wise Exercise programs and classes.

Découvrez des programmes d'exercices qui placent votre cœur en tête. Informez-vous sur les activités et programmes de conditionnement physique « Corps à cœur ».

heartwiseexercise.ca
ottawaheart.ca
cardiachealth.ca



Heart Wise Exercise

Heart Wise Exercise partners with community organizations to develop programming and designate facilities, programs and classes where individuals can exercise regularly to prevent or limit the effects of living with a chronic health condition.

Our objectives are:

- To identify exercise facilities and classes that are suitable for individuals with or at risk of developing a cardiovascular or chronic health issue.
- To help those individuals choose exercise facilities and classes that are "heart friendly".

Programme Corps à cœur

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.

More than **400** programs
Plus de **400** programmes

