

22, 23 Y 24 DE SEPTIEMBRE Y 3 DE OCTUBRE DE 2021



I SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti

LUCENA (CÓRDOBA)

**JUNTOS PODEMOS PREVENIR
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

22, 23 Y 24 SEPTIEMBRE

10:30 a 13:00 h.

Mesas informativas: control de estilos de vida

Pruebas médicas: toma de tensión, índice de masa corporal, etc.

Lugar: Hall del Palacio de Erisana (C/Plaza Nueva, 18)

MIÉRCOLES, 22 SEPTIEMBRE

20:00 h.

Conferencia: Muévete y haz que se mueva tu corazón: siempre hay un ejercicio físico para cada edad y condición

D. José Antonio Artacho. Fisioterapeuta

D. Pedro Díaz Villegas. Presidente del Club del Maratón de Lucena

JUEVES, 23 SEPTIEMBRE

20:00 h.

Conferencia: En el corazón de la dieta mediterránea

D. Luis Contreras. Chef de Cocina lucentino

Al final de la conferencia el chef, desde un show-cooking, preparará menús cardiosaludables a la vista del público

Lugar: Círculo Lucentino -Casino- (C/ Julio Romero de Torres, 1)

VIERNES, 24 SEPTIEMBRE

20:00 h.

Conoce a los peores enemigos de tu corazón

Dr. José Luis Palma Gámiz

Vicepresidente de la Fundación Española el Corazón

Lugar: Círculo Lucentino -Casino- (C/ Julio Romero de Torres, 1)

DOMINGO, 3 OCTUBRE

I Carrera del Corazón "Ciudad de Lucena"

Modalidades: - **Adultos:** Circuito ciudadano. 10 km. Salida: 9:00 h.

- **Marcha de las familias:** Circuito ciudadano. 4,5 km. Salida 9:30 h.

- **Carreras infantiles** (divididas por edades). Salida: 10:00 h.

Durante el transcurso de las distintas modalidades, tendrá lugar una **clase de yoga** impartida por la monitora lucentina Naiara Hurtado Oliván

Entrega de trofeos: 11:00 h.

Inscripciones e información general en los teléfonos: 666 66 04 34 / 669 45 57 85

Lugar: Ciudad Deportiva (C/ del Deporte, 1)

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS

Organiza:



Colaboran:



SERVICIOS SOCIALES Y SALUD



Promueve:



fundaciondelcorazon.com