



PREPARE TA SAISON

LUNDI 9 OCTOBRE | 19H00 À 20H30



1 Pratiques d'échauffement cardio/musculaire/articulaire

Intervention de Fred Le Ralle (kinésithérapeute)



2 Nutrition et sport, exemples de repas adaptés

Commenté par Gaëlle Inigues (nutritionniste)

>> VENIR EN TENUE ET S'INSCRIRE SUR LE PANNEAU SITUÉ DANS LE CLUB HOUSE