



# 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**