



CONFERENCE GRATUITE SPORT ET NUTRITION

Intervenante : **Docteur Cindy Hoareau, médecin du sport**



Permettre au grand public d'en apprendre davantage sur l'adaptation de son alimentation dans le cadre de ses performances sportives



Points abordés :

Les enjeux d'une bonne nutrition pour la pratique sportive, le fonctionnement musculaire/consommation énergétique, les éléments nutritionnels, les besoins du corps, les besoins chez la sportive/le sportif, les compléments alimentaires interêts ? Les régimes végétariens/vegan et sport.

Lundi 6 décembre 2021

18h30 à 21h00

Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche, Valence

Places limitées

Inscription obligatoire

**Plus d'informations sur
nos formations sur le site
internet du CDOS Drôme**



CDOS Drôme

Maison des Bénévoles du Sport Drôme
Ardèche

71 rue Latécoère 26000 Valence
04 75 75 47 62

formations.drome@franceolympique.com



CONFERENCE GRATUITE SPORT ET NUTRITION

Intervenante : **Docteur Cindy Hoareau, médecin du sport**



Permettre au grand public d'en apprendre davantage sur l'adaptation de son alimentation dans le cadre de ses performances sportives



Points abordés :

Les enjeux d'une bonne nutrition pour la pratique sportive, le fonctionnement musculaire/consommation énergétique, les éléments nutritionnels, les besoins du corps, les besoins chez la sportive/le sportif, les compléments alimentaires interêts ? Les régimes végétariens/vegan et sport.

Lundi 6 décembre 2021

18h30 à 21h00

Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche, Valence

Places limitées

Inscription obligatoire

**Plus d'informations sur
nos formations sur le site
internet du CDOS Drôme**



CDOS Drôme

Maison des Bénévoles du Sport Drôme
Ardèche

71 rue Latécoère 26000 Valence
04 75 75 47 62

formations.drome@franceolympique.com