



## Atelier en visio : Activité physique et nutrition

Vous souhaitez mieux gérer vos repas et vos collations avant et après votre activité physique ? Ou encore améliorer votre performance lors de l'effort ?

Votre CD74 de Sports pour Tous vous propose une séance en ligne animée par Sabine Lewkowicz, thérapeute en nutrition et consultante en équilibre de vie le

**Samedi 10 décembre 2022 de 10h30 à 12h00**



*Lors de cette intervention, vous pourrez repérer des points de vigilance concernant l'alimentation et l'activité physique, vous aurez des recettes maison de boisson et gâteau du sportif, connaîtrez les notions clés d'une alimentation santé adaptée à l'effort et les erreurs à éviter. Tout un programme pour entretenir sa forme !*

**Tarif : 5€ - inscription et règlement via Helloasso :**

<https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-sports-pour-tous-de-haute-savoie/evenements/atelier-en-visio-activite-physique-et-nutrition>

Vous avez des questions ? Envoyez-les à :

[cd74@sportspourtous.org](mailto:cd74@sportspourtous.org)

Intervention organisée par votre CD74 Sports pour Tous

