

Programme des activités sport & bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES*

CONFÉRENCES

9h30 10h30	Morning Yoga OU Initiation à la marche nordique OU Diagnorunning (10h)	
10h30 11h30	Training avec Belle & Sportive OU Diagnorunning (11h)	Diététique du coureur
11h30 12h30	Sophrologie	Les bienfaits du yoga
12h30 13h30	Training avec le Fit Stadium Mel Test VMA	
13h30 14h30	Diagnorunning (14h)	
14h30 15h30	Méditation OU Diagnorunning (15h)	Comment débuter le running
15h30 16h30	Training avec le Fit Stadium Mel OU Diagnorunning (16h)	La récupération des sportifs
16h30 17h30	Training avec Belle & Sportive	Comment réussir sa course
17h30 18h30	Yoga pour coureurs OU Fractionné	L'organisation d'événements sportifs

* Nombre de places limitées, (20 max) réservation obligatoire

