

# Conférence

## la nutrition sportive



**VENDREDI 29 AVRIL**

De 18h 45 à 20h

Maison des associations Les Andelys

S'alimenter s'hydrater  
Optimiser la performance  
Améliorer la récupération  
Éviter les blessures  
Entraînement invisible

Organisée par le CSA cyclisme et Santez votre Bien-Etre

Avec l'aimable participation de deux duathlètes de l'équipe de France longue distance: Yannick CADALEN et Inès FOURNIER



Évènement respectant

les gestes barrières

