



olympé

Comment courir et performer sans se blesser ?



LIEU

Présentiel ou
visioconférence



DURÉE

60 minutes



CONFÉRENCIER

Professionnel
de la santé Olympe

Vous songez à pratiquer la course à pied? Vous désirez améliorer vos performances dans cette discipline? Que vous soyez débutant ou coureur chevronné, cette conférence s'adresse à vous! Vous y apprendrez de multiples trucs et astuces tels que :

- Bien manger et s'hydrater
- Améliorer sa technique de course
- Comment améliorer sa capacité cardiovasculaire
- Prévenir les blessures courantes

N'oubliez pas que courir doit rimer avec plaisir!

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous!   

olympé@olympé.com | 1877 325-4472