

WORKSHOP RECOVERY

Vendredi 20 mai 2016

Informations :

Quand : Vendredi 20 mai 2016
18h30

Pour qui : Ouvert à toutes et tous

Sujet : Comment optimiser la
récupération pour améliorer
ses performances ?

Programme :

- Exposé théorique
- Ateliers pratiques

Thèmes abordés :

- Récupération active
- Stretching
- Nutrition
- Froid
- Compression
- Electrostimulation
- Massage sportif



“ LA RECUPERATION, CLE DE LA PERFORMANCE ”



INSCRIPTIONS : 30.-
12 personnes maximum

022 320 65 65
info@sportquest.ch

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION