

Lundi 04 Mars

Les Rencontres de Montagne Évasion

un cycle de rencontres

avec des intervenants spécialisés
pour vous informer et répondre à vos questions
dans les domaines de la santé, de la sécurité et de l'environnement.

4^{ème} Rencontre : lundi 04 mars 2024 à 18h

Espace d'Estienne d'Orves, Square du Champ de la Rousse - Échirolles -

Nutrition et randonnée

Intervenante : Aurélie Perrier

Diététicienne, intervenante pour la MACIF

Comment faut-il s'alimenter au quotidien ?
Nourriture, boisson... ? Que doit-on emporter en randonnée ?
Comment faire face au « petit coup de pompe »...
... et bien d'autres sujets

Entrée gratuite. Réservation obligatoire par mail avant le 29 février.
Notre soirée se terminera par un pot de l'amitié. Salés/sucrés sont les bienvenus.

.....



• Adresse : Montagne Évasion, Maison du Sport, 3 rue de la Liberté 38130 Echirolles
• Courriel : montagne.evasion@laposte.net - Tél : 04 76 09 46 53 (répondeur)
• Site : www.montagne-evasion38.fr