



Codep67 - Commission "Féminines"

Dominique Striebig - Patricia Rinié - Lydie Chénot - Isabelle Schlegel

La Commission "Féminines" du CoDep67 organise pour ses licenciées une série de conférences sur le thème du Sport au féminin.

Lors de ces rencontres et selon le thème abordé, un coach sportif ou une naturopathe vous renseigneront et répondront à vos questions.

Pour participer, une inscription est nécessaire.

Conférence 1 :

L'entraînement sportif (méthodologie, séances type, alimentation sportive)

Intervenant : Jean Matrat - Coach sportif

Date : 16.11.2019

Heure : 10h - 12h

Lieu : Maison des Sports - 4 rue Jean Mentelin - 67000 Strasbourg

Salle : Samaranch (grande salle de conférence)

Date limite d'inscription : 09.11.2019.

Pour s'inscrire c'est ici =>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc1C899kDzGLJBEOix8fGOZQNV_W8DjM_uARm9O5cXJv5gl3A/viewform?usp=sf_link

Conférence 2 :

La préparation physique générale et spécifique au cyclisme (renforcement musculaire général spécifié ceinture lombaire et dorsale, renforcement musculaire spécifique au cyclisme : force, souplesse, coordination et transfert du geste sur vélo. Démonstration sur home-trainer.

Intervenant : Jean Matrat - Coach sportif

Date : 14.12.2019

Heure : 10h - 12h

Lieu : Maison des Sports - 4 rue Jean Mentelin - 67000 Strasbourg

Salle : Samaranch (grande salle de conférence)

Date limite d'inscription : 07.12.2019.

Pour s'inscrire c'est ici =>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPtgziyUeK65Tf19iwINBCkmK7FXt6D9F3fgcqUnUhYsdiJQ/viawform?usp=sf_link

Conférence 3 :

La naturopathie et le sport.

Intervenant : Anne-Lise Collet - Naturopathe

Date : 08.02.2020

Heure : 10h - 12h

Lieu : Maison des Sports - 4 rue Jean Mentelin - 67000 Strasbourg

Salle : Samaranch (grande salle de conférence)

Date limite d'inscription : 01.02.2020

Pour s'inscrire c'est ici =>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVtXMbsAvC290uiMmHelfA_WXpVFUJxNvEYulpJvjM7HTUdQ/viewform?usp=sf_link