



# COLLOQUE

## *Bien manger, un atout pour gagner*

samedi 19 mars 2011

Début 16h

Maison Des Sports

4 rue Anne Robert Jacques Turgot - 29000 Quimper

### **Intervenant :**

Katell Magoarou-Guérin  
Diététicienne du sport

### **Les différents thèmes abordés seront :**

- Que manger au quotidien,
- la collation chez le sportif,
- la diététique de récupération, l'hydratation,
- quels apports pendant une journée de compétition.

inscriptions et renseignements : [athle29@maisondessports29.fr](mailto:athle29@maisondessports29.fr)