

- MOUGINS EN DANSE -

LA SANTÉ DU DANSEUR

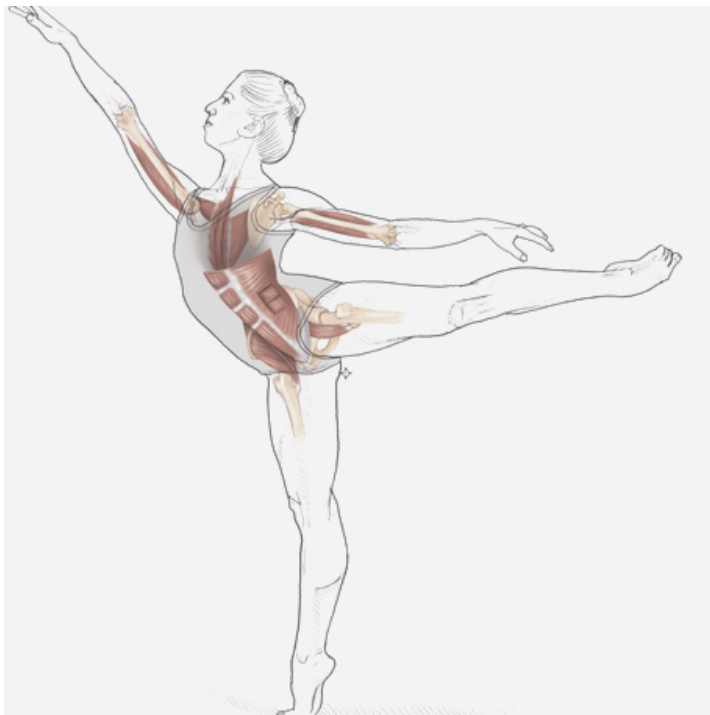
En partenariat avec Camille GUYON, Diététicienne Nutritionniste

NUTRITION SPORTIVE
INTERVENTION 1ER TRIMESTRE

DIMANCHE 22 NOVEMBRE DE 10H À 12H

- MOUGINS EN DANSE -

23 Rue du Cherche Midi - 06250 Mougins
07 86 51 82 11 / mouginsendanse@gmail.com
www.mouginsendanse.fr



DANSE & SANTÉ

UNE HYGIÈNE DE VIE

Nous sommes tous assaillis par de fausses informations via les médias et construisons ainsi notre vie alimentaire sur de fausses croyances!

L'objectif de cette intervention est donc de faire un bilan alimentaire sur nos (mauvaises) habitudes et d'apprendre ensemble à faire le tri dans nos placards!

Car sans même parler de poids, certains types d'aliments peuvent être néfastes pour le corps d'un danseur, et favoriser les risques de blessures...

Nous ne le dirons jamais assez: L'alimentation est fondamentale dans la formation d'un danseur, et il est indispensable d'en prendre conscience et d'avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, hydratation).



Tarif unique: 20€

**Vous avez des questions?
Venez les partager avec nous!**

**Ouvert aux Élèves & Professeurs
Places limitées pour une
approche individualisée!**