

# Les soirées de l' AVOC

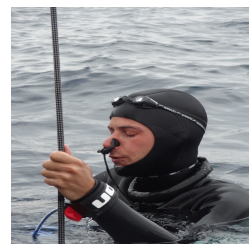
*Conférence et actualité du coureur  
2013, Les bonnes résolutions...*

**Vendredi 15 Février 2013**

**De 18h30 à 21h**

**A l'Espace Sport des Glaisins  
Annecy le vieux**

**Avec Stéphane Tourreau,  
vice champion du monde d'apnée par équipe**



## AU PROGRAMME

### **18 H30 :**

Entraînement basé sur le gainage/abdos et placement du bassin

### **20H00 :**

Maitrise du souffle et son apport en course à pied

*Stéphane Tourreau*

Les abdos au féminin, une autre approche

*Pascal Ducarin, kinésithérapeute*

Trucs et astuces après les excès de fête

*F. de Pachtère, consultante en nutrition*

**21H00-21H15** réhydratation bien méritée...

**Infos pratiques :** Vestiaires sur place si besoin

*Espace Sport des Glaisins (Salle 5) – 6 Rue de la Frasse – 74940 Annecy le vieux  
Pour plus de renseignements, contacter Virginie Ehram ou Denis Nivault au 06 36 93 44 98*