

POUR QUI ?

Le cycliste récréatif, sportif ou élite qui est avide de renseignements pour améliorer ses performances et éviter les blessures.

POUR QUOI ?

Pour savoir quelles sont les nouveautés thérapeutiques et en entraînement pour le vélo. Divers sujets seront abordés tels le **positionnement sur le vélo**, les **étirements**, les **échauffements** et la **progression de l'entraînement** en saison.

PAR QUI ?

Pascale Lamarre-Biebuyck

Physiothérapeute diplômée à la maîtrise et participante pour le cyclo-défi contre le cancer, édition 2011 avec l'équipe Physioactif.

Ancienne athlète de l'équipe nationale de ski de bosse.

Christian Camden

Bacc en éducation physique, spécialisation sports d'endurance. Entraîneur chez Cycle Technique Sa devise est "d'aider tout athlète, peu importe son niveau, à progresser selon son propre potentiel en tenant compte du temps qu'il peut investir à la pratique de son sport favori".

QUAND ?

Mardi le 21 juin 2011

19 h 30 à 21 h 00

OÙ ?

PHYSIOACTIF

3224, avenue Jean-Béraud
bureau 220, Laval

COMBIEN ?

Entrée gratuite, faites bénéficier vos compagnons de route de cette opportunité!

Nombre de places limitées
RSVP Nicole Asselin
450 688-7497

21 juin 2011

SOIRÉE FORMATION VÉLO

avec **Christian Camden**
spécialiste en sports d'endurance



PHYSIOACTIF

PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE

www.physioactif.com