

#### POUR QUI ?

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

#### POUR QUOI ?

Pour comprendre et prévenir vos blessures. Divers sujets seront abordés tels le positionnement sur le vélo, les étirements, le réchauffement et la progression de l'entraînement en saison.

#### PAR QUI ?

Diane Racette, physiothérapeute spécialisée en thérapie manuelle et sportive. A complété plusieurs formations en contrôle musculaire.

Sébastien Travers, kinésiologue et cycliste, entraîneur national de développement certifié niveau IV.

#### QUAND ?

Mardi le 13 avril 2010  
19 h 30 à 21 h 00

#### OÙ ?

PHYSIOACTIF  
3224, avenue Jean-Béraud  
bureau 220  
Laval, Québec, H7T 2S4

#### COMBIEN ?

Entrée gratuite, faites bénéficier vos collègues et amis de cette opportunité !

Nombre de places limitées  
RSVP Nicole Asselin  
450 688-7497

# Le 13 avril 2010 SOIRÉE FORMATION VÉLO

avec Sébastien Travers  
entraîneur niveau IV



**PHYSIOACTIF**  
PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE

[www.physioactif.com](http://www.physioactif.com)