



5 BOULEVARD TAINÉ
06 35 47 21 58

LES RENDEZ-VOUS SPORT SANTÉ



LES PETITS ET GRANDS RENDEZ-VOUS 2025/2026

Tout au long de la saison sportive 2025/2026 (chaque semaine suivant les vacances scolaires), des rendez-vous d'information, d'échange ou de formation vous sont proposés.

Ces rendez-vous s'adressent aux membres du réseau annécien des professionnels de la santé, du social, de l'activité physique et sportive, et sont également ouverts aux pratiquants ou patients désireux d'y participer.

Notez dans votre agenda les prochains rendez-vous :

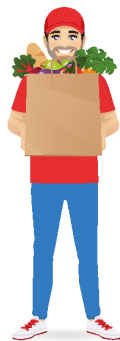


✓ **LUNDI 3 NOVEMBRE 2025**

✓ **LUNDI 5 JANVIER 2026**

✓ **LUNDI 23 FÉVRIER 2026**

■ **LUNDI 20 AVRIL 2026**



**GYMNASSE BERTHOLLET
5 BOULEVARD TAINÉ**

Prochaine date :
LUNDI 20 AVRIL 2026 - 18H30

Nutrition et activité physique : n'en faisons pas tout un plat

> Pour cette nouvelle thématique, la question de flexibilité métabolique sera abordée, élément clé de la santé (obésité et syndrome métabolique) et de la performance en endurance.

L'objectif est de questionner la place de l'activité physique et de la composition de l'assiette (en termes de macro et micro-nutriments) afin de répondre aux objectifs de santé et de performance.

Intervenant : **M. Valentin Lacroix**
Diététicien DE, nutritionniste du sport & Master STAPS

