

Tarif : à partir de 280 € en fonction des lieux du stage ; hors hébergement

Ouvert à partir de 8 inscrits

Conditions d'inscriptions, tarifs, lieux, dates, dates limites d'inscriptions :
Onglets « Sessions » et Plaque
Pensez à contacter MNS2

Stages-Formations MNS2		
Natation : 6 h Nutrition : 6 h	Nombre d'heures Horaires Adaptés à chaque stage	Programme Formules «Initiation»
Lundi	2h	Entraînement E1 Adaptations Vitesses
	2h	Bases Nutrition énergétique : Glucides, Protéines, Lipides, Calories....
Mardi	2h	Entraînement O1
	2h	Nutrition fonctionnelle : Vitamines, Minéraux ... Rôle de l'intestin
Mercredi	2h	Entraînement A1
	2h	Nutrition personnalisée : Bilans morpho-métriques, Impédance-métrie Discussions autour des mesures et nutrition personnalisée en fonction des entraînements, des objectifs, des délais et des morphologies

Libre à vous de profiter aussi de :

Au cœur de la Haute Savoie :

Ski, Randonnée raquette....

Cyclisme, randonnée pédestre, kayak, paddle, parapente, plongée, escalade...

Découverte de la région : châteaux, chalets et villages savoyards, fromageries, fêtes et festivals...