

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**

		<b>Stages-Formations MNS2</b>	
<b>Natation : 6 h</b>	<b>Nutrition : 6 h</b>	<b>Nombre d'heures</b> <small>Horaires Adaptés à chaque stage</small>	<b>Programme</b>  <b>Formules «Initiation»</b>
<b>Lundi</b>	2h	Entraînement E1 Adaptations Vitesses	
	2h	Bases Nutrition énergétique : Glucides, Protéines, Lipides, Calories....	
<b>Mardi</b>	2h	Entraînement O1	
	2h	Nutrition fonctionnelle : Vitamines, Minéraux ... Rôle de l'intestin	
<b>Mercredi</b>	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...