

CONFÉRENCE STADIUM

« Courir vite, avec plaisir et sans se blesser »

Pour les amoureux de la course à pied

Date : Vendredi 5 juin 2015, de 19h à 21h

Lieu : Auditorium du Parc olympique
3200 rue Viau, Montréal (Station de métro VIAU)

Description :

Conférence sur les dernières évidences scientifiques remettant en question bon nombre de pratiques courantes non justifiées en course à pied.

Les sujets abordés :

- La biomécanique
- Les principes de course
- La planification de l'entraînement
- La souplesse
- L'orthèse
- La chaussure (catégories, sélection...)

Conférenciers :

Deux spécialistes certifiés de la Clinique du coureur :

- Bertrand Courtecuisse, B.Sc., D.O., ostéopathe
- John Pradier, B.Sc., CAT(C), D.O., ostéopathe et thérapeute du sport

Coût : 15\$ (taxes incluses)

Inscription : Formulaire d'inscription disponible sur le site Internet au www.StadiumPO.com

Informations : 514-259-4553, poste 207 ou formation@StadiumPO.com