

Le comité départemental de cyclotourisme

Vous invite à

UNE CONFÉRENCE SPORT – SANTÉ

A QUIMPER le samedi 10 mars 2018

A 9h30

A la Maison des Sports

4 rue Anne Robert Jacques Turgot



Animée par
**Le Docteur Jean Jacques
LARZUL**
Président du Comité
départemental de la fondation
du souffle

Et

Daniel JACOB
Professeur agrégé du sport,
instructeur fédéral à la FFCT



Thèmes de la conférence :

- **Bien être et sport : Bien gérer son alimentation, son sommeil et ses activités physiques.**
- **Le vélo pour bien vieillir et prolonger ses activités sportives.**

Tous les licenciés FFCT du Finistère (route et VTT) sont cordialement invités.