

CONFÉRENCE

« Sport, cœur et nutrition »

J'ai 30/40/50 ans et je voudrais me mettre au sport, parce que je mange beaucoup de chocolat et de charcuterie / parce que je suis essoufflé après avoir monté un escalier / parce que j'aimerais être en forme et tonique / parce que tout simplement, je souhaite faire attention à ma silhouette et préserver ma santé... La conférence « sport, cœur et nutrition » organisée par la ville de Montigny-lès-Metz va vous guider dans votre nouvelle résolution !

Rendez-vous jeudi 17 mars à 20h à la Maison de la famille, avec les docteurs Lionel Michaux (cardiologue), Christian Wax (médecin généraliste) et Mylène Truc (diététicienne du groupe Elior restauration). Tous trois apporteront un éclairage différent, en fonction de leur spécialité, sur le rôle du cœur et de la nutrition dans la pratique sportive. Ils donneront au public des conseils essentiels pour - enfin - adopter des habitudes de vie saines et durables.

Des sportifs seront également présents et partageront leur expérience.

Conférence « Sport, cœur et nutrition »

Jeudi 17 mars à 20h

Maison de la famille Courcelles

80 rue Saint Ladre

Entrée libre

Renseignements et réservations :

03 87 32 78 72

Conférence organisée dans le cadre des 10 ans de la Maison de la Famille, avec l'association CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie)



■ **Contact presse**

Carole RICHTER 03.87.55.74.25 carole.richter@montigny-les-metz.fr
www.montigny-les-metz.fr > Page Facebook