

# Entraîneurs, Dirigeants, Sportifs ... Deux rendez-vous à ne pas manquer !



# CONFERENCES

## LUNDI 22 NOVEMBRE 2010

18h30/ 20h30, Maison des Associations  
Rue Léon Blum, 59820 Gravelines



"Les bonnes pratiques d'étirements,  
Pour un meilleur gainage abdominal"

Par le Docteur Maton de l'IRBMS

## JEUDI 2 DECEMBRE 2010

18h30/ 20h30, Maison des Associations  
Rue Léon Blum, 59820 Gravelines



"Stress de la vie, stress des  
stades : quand la compétition  
nous angoisse !"

Par Valérie Caron, préparatrice mentale,  
spécialisée en relaxation

Ouvert à tous,  
Entrée Gratuite



Renseignements : 03.28.23.59.06

[www.esgravelines.com](http://www.esgravelines.com)

[contact@esgravelines.com](mailto:contact@esgravelines.com)

