



Bonne année

Toute l'équipe Pass'sports vous souhaite une excellente année 2018

+ Les résolutions :

On profite des bonnes résolutions pour se relancer sur une dynamique positive ! Prenez le temps de regarder le planning, choisir les cours qui vous conviennent et on intègre les séances à son agenda. L'objectif va être de tenir dans le temps ! Pour cela n'en faites pas trop dès le départ. Choisissez des cours qui vous sont accessibles puis augmentez au fur et à mesure le nombre et l'intensité des séances. N'hésitez pas à venir vers nous pour plus de conseils ;)

+ La nutrition :

En cette période de froid et de petits microbes, la nutrition revêt une importance non négligeable. Préférez toujours les produits de saison et en ce mois de janvier les agrumes arrivent à leurs maturités. Leur consommation est d'autant plus intéressante que nos stocks en vitamines C ne sont pas au plus haut...

Idée recette : 1 pomelo, 1 citron, 2 oranges, 2 carottes, 2 clémentines

Epluchez les fruits et les mettre un par un dans un extracteur

Il n'y a plus qu'à déguster .

+ Vivicitta :

Pour la 2ème année consécutive, la vivicitta (course à pied sur les communes d'Ivry et de Vitry sur seine) aura lieu le 15 avril 2018. Pour préparer au mieux cette épreuve nous vous proposons de nous retrouver tous les samedis matin à partir du 3 février en bas des marches de l'escalier du parc des Cormailles de 10h30 à 11h45. Ces séances sont ouvertes à tout le monde sans exception (du plus débutant au confirmé) dans l'objectif de former un groupe et de créer une émulation pour préparer cette épreuve.

Nous vous attendons donc très nombreux !!!

***A très vite sur l'ensemble
de nos cours !***

L'équipe Pass'sport

