

Chers adhérents,

## **Les « Rencontres de Montagne Évasion », vous proposent une nouvelle soirée-débat**

**Le jeudi 09 Avril à 18 h**

***Salle Estienne d'Orves, square de la Rousse à Échirolles***

Vous vous demandez comment épargner vos articulations, votre dos ?

Quel matériel est fait pour vous ?

Comment éprouver moins de fatigue, mieux récupérer ?

Vous ne savez trop quoi manger pour avoir « la pêche » pendant des heures, comment vous hydrater, ou quels sont les petits plus à consommer en cas de « coup de barre » ?

***Alors, cette soirée est faite pour vous !***

Un certain nombre de solutions simples, efficaces, existent pour aider les randonneurs séniors que nous sommes dans leur pratique.

**Trois intervenants vous feront découvrir ces coups de pouce indispensables et leurs secrets :**

**Francis Fontaine et Roman Gomez,**  
**animateurs à Montagne Évasion,**  
**pour les questions de pratique et de matériel**

**Mireille Lucas Lehmann,**  
**professionnelle spécialisée**  
**dans l'alimentation et la nutrition du sportif**

***Entrée gratuite. Réservation obligatoire par mail***  
***à montagne.evasion@laposte.fr***  
***avant le 06 avril.***

***Notre soirée se terminera par un pot de l'amitié.***  
***Vos délicieux salés/sucrés sont les bienvenus.***