



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

NUTRICIÓN EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA

FORMACIÓN



Fecha	VIERNES 25 de OCTUBRE de 2024
Formador	JOSE ANTONIO HERRERA MARTINEZ
Lugar	Centro Cultural Eduardo Chillida. C/. del Arroyo Belincoso 9, Moratalaz, 28030 Madrid
Duración	De 19:00 a 20:30
Precios	Socios colaboradores 2 €. No colaboradores 5 €
Contenido	<ul style="list-style-type: none">• Conceptos básicos sobre los alimentos y nutrientes• Rendimiento condicionado por la alimentación y condicionantes propios de las actividades deportivas en la montaña.• Consejos prácticos• Taller de estiramientos y calentamiento específico para montañeros
Material obligatorio	Colchoneta /aislante para taller. Ropa cómoda.
Requisitos	Ninguno
Inscripción y contacto	Inscripción a través de la web (ver condiciones de inscripción y anulación en la web: www.montanapegaso.es) Coordinador/a: JOSE ANTONIO HERRERA telf. 669171455

DI LO QUE QUIERAS,
PERO NO NEGARÁS
QUE SOY MUY DULCE

