

Les éditions Volodalen et Zatopek Magazine
ont le plaisir de vous inviter à la présentation de l'ouvrage
Je cours pour ma forme



**Le vendredi 17 février 2012, 16h
à l'INSEP, Paris**

INSEP - 11 avenue du Tromblay - 75012 Paris
Inscriptions auprès de Chloé : chloe@volodalen.com - 06 86 71 83 92



Editions | VOLODALEN

Zatopek magazine

LE 1^{er} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Conférence : Je cours pour ma forme

Nous vivons un engouement populaire sans précédent pour l'activité physique en général et la course à pied en particulier. La vague du sport pour la forme et le bien-être est à son apogée alors même que la population se déclare tendue et anxieuse. Dans sa présentation, Cyrille Gindre fait le point sur les connaissances relatives au "sport bien-être" et propose une démarche permettant de concilier les aspirations personnelles, le fonctionnement du corps et l'activité physique pour tous.

Thèmes abordés : les bienfaits du sport sur le corps et la tête, les risques, motivé pour bouger, l'entraînement contrôlé ou liberté ?, se reposer, diététique sympathique.



La course à pied est un plaisir, un bien-être, votre forme au quotidien. Ou peut-être souhaitez-vous qu'elle le soit ? Le livre "Je cours pour ma forme" vous donne les clés pour courir sereinement et en bonne santé. Ses vingt chapitres parlent de manière accessible de course à pied, de douceur et de convivialité. Que courir soit un plaisir et un nouveau rapport à soi.



Le programme "Je cours pour ma forme" a déjà convaincu plusieurs milliers de personnes en Belgique, au Luxembourg et en France. Le livre "Je cours pour ma forme" accompagne cet élan créé par l'équipe Zatopek Magazine et mené conjointement par l'équipe Volodalen.

Vendredi 17 février 2012, 16h à l'INSEP, Paris

Confirmation obligatoire par email avant le 10 février 2012 : chloe@volodalen.com

Programme :

15h30 : Accueil

16h00 : Début de la présentation

16h40 : Cocktail et discussions

17h00 : Clôture

Intervenant :

Cyrille Gindre : auteur de l'ouvrage
Je cours pour ma forme, membre de
l'équipe Volodalen

Lieu :

INSEP, salle «Londres 2012»
11 avenue du Tromblay
75012 Paris
(voir plan d'accès)

Contact :

Chloé Farinetti
Tel : 06 86 71 83 92
chloe@volodalen.com

Plan d'accès



INSEP, Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance
11 avenue du Tromblay
75012 Paris

En Métro

Ligne 1 "La Défense/Château de Vincennes"
Descendre au Terminus "Château de Vincennes"
Bus ligne 112, arrêt "INSEP"

En RER

RER ligne A, direction "Boissy-St-Léger"
Descendre à Joinville
Bus ligne 112, arrêt "INSEP"

En Voiture

A4 (par Porte de Bercy) sortie Joinville
Boulevard Périphérique sortie > Porte de Vincennes >
ou Porte Dorée