

Tarif : à partir de 230 € en fonction des lieux du stage ; hors hébergement

Ouvert à partir de 12 inscrits

Conditions d'inscriptions, tarifs, lieux, dates, dates limites d'inscriptions :

Onglets « Sessions » et Plaquette

Pensez à contacter MNS2

		Programme
Natation : 4 h	Nombre d'heures	Stages-Formations MNS2 Formule « Découverte »
Nutrition : 4 h	Horaires définis à chaque stage	
Jour 1	2h	Entrainement d'adaptation
	2h	Bases Nutrition énergétique : Glucides, Protéines, Lipides, Calories...
Jour 2	2h	Nutrition fonctionnelle : Vitamines, Minéraux ...
	2h	Entrainement A1

Libre à vous de profiter aussi de :

Au cœur de la Haute Savoie :

Ski, Randonnée raquette....

Cyclisme, randonnée pédestre, kayak, paddle, parapente, plongée, escalade...

Découverte de la région : châteaux, chalets et villages savoyards, fromageries, fêtes et festivals...