



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

## NUTRICIÓN EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA

### FORMACIÓN



Fecha	VIERNES 18 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"><li>• Conceptos básicos sobre los alimentos y nutrientes</li><li>• Rendimiento condicionado por la alimentación y condicionantes propios de las actividades deportivas en la montaña.</li><li>• Consejos prácticos</li><li>• Taller de estiramientos y calentamiento específico para montañeros</li></ul>
Material obligatorio	Colchoneta /aislante para taller. Ropa cómoda.
Requisitos	Ninguno
Inscripción y contacto	<b>Inscripción a través de la web</b> (ver condiciones de inscripción y anulación en la web: <a href="http://www.montanapegaso.es">www.montanapegaso.es</a> ) Coordinador/a: JOSE ANTONIO HERRERA telf. 669171455

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

