

# message CODEP 29 FFVelo

---

Postée par [chris29](#) 14/12/2018

Bonjour à toutes et tous, D'ores et déjà un événement à ne pas rater dès le mois de janvier,

L'équipe de la commission animation sport santé, vous propose une conférence sur la préparation physique, mentale, alimentaire, sommeil...pour réussir les randos de longue distance, ou d'efforts d'endurance. Viennent prodiguer leurs conseils et leurs savoirs, Daniel Jacob et le Dr Larzur. Le rendez-vous est ouvert à tous, il se déroule le 19-01-19 à Quimper, maison départementale des sports ;

Vous trouverez ci-joint l'affiche à diffuser largement.

Bonne réception, salutations sportives, Christine Secrétariat Codep29

---

PLONEIS CYCLO ROUTE - VELO -PASSION -PLAISIR

[http://ploneis-cyclo.franceserv.com/route/index.php?file=News&op=index\\_comment&news\\_id=2387](http://ploneis-cyclo.franceserv.com/route/index.php?file=News&op=index_comment&news_id=2387).