

DANS LE CADRE DE **20 TERRE DE JEUX 24** LA CCCE PRÉSENTE

Bougez, Respirez, Mangez

UNE MARCHÉ POUR DÉCOUVRIR LES RÉGLES D'OR DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

**27
MARS
2022**

- ATELIERS DÉCOUVERTES NUTRITION SPORTIVE
- CIRCUIT DU STROMBERG 2 PARCOURS : 5 OU 10 KMS
- ESPACE RESTAURATION SUR PLACE À L'ISSUE DE LA MARCHÉ

CHAUSSEZ DE BONNES CHAUSSURES DE MARCHÉ, ET INSCRIVEZ VOUS SUR PLACE AU MILLE CLUB DE CONTZ-LES-BAINS!

GRATUIT

PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.CCCE.FR



LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE CATTENOM ET ENVIRONS,
S'EST ENGAGÉE DANS L'AVENTURE TERRE DE JEUX AFIN DE
PARTICIPER À CETTE GRANDE FÊTE DU SPORT QU'EST LA TENUE DES
JEUX OLYMPIQUES À PARIS EN 2024.

DIMANCHE 27 MARS 2022

UNE MARCHÉ SPORTIVE AURA LIEU AU DÉPART DE CONTZ-LES-BAINS,
INTÉGRANT DES ATELIERS DÉCOUVERTES SUR LA NUTRITION SPORTIVE. DEUX
PARCOURS VOUS SERONT PROPOSÉS L'UN DE 10 KM, L'AUTRE DE 5 KM, QUI
PERMETTRONT DE DÉCOUVRIR UNE FACETTE MÉCONNUE ET POURTANT
INCONTOURNABLE DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE : L'ALIMENTATION.

CETTE MARCHÉ VOUS PERMETTRA ÉGALEMENT DE DÉCOUVRIR L'ANCIEN LAVOIR
DE CONTZ-LES-BAINS, RÉCEMMENT RESTAURÉ, LA CHAPELLE
NOTRE-DAME-DES-SEPT-DOULEURS (DITE CHAPELLE DU BÖESCH), LES
VIGNOBLES MOSELLANS ET LE SOMMET DE LA COLLINE DU STROMBERG,
OFFRANT UNE VUE INCONTOURNABLE SUR LA FRANCE, LE LUXEMBOURG ET
L'ALLEMAGNE.

DES ATELIERS SPORT ET NUTRITION

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, VOUS POURREZ PARTICIPER À DES
ATELIERS SPORT ET NUTRITION OÙ VOUS DÉCOUVRIREZ
L'IMPORTANCE DE S'ALIMENTER CORRECTEMENT QUAND ON
PRATIQUE UN SPORT.

AU GRÉ DE CES ATELIERS, VOUS SAUREZ PRÉPARER UNE BARRE
DE CÉRÉALE MAISON, GOÛTER À DES POTIONS SPÉCIALES
SPORTIFS (À BASE DE JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES), OU
DÉCOUVRIR COMMENT VOUS NOURRIR SELON VOTRE ÉTAT SPORTIF :
SÉDENTAIRE, EN PHASE D'ENTRAÎNEMENT OU DE RÉCUPÉRATION !

ATELIERS OUVERTS DE 8H00 À 12H00 ET DE 13H00 À 16H30.



INSCRIPTION
SUR PLACE
AU MILLE CLUB À
CONTZ-LES-BAINS

ESPACE
RESTAURATION
SUR PLACE À
LA FIN DE LA
MARCHÉ



20
TERRE
DE JEUX
24

PLUS D'INFORMATIONS SUR WWW.CCCE.FR