



Women's Running Summit | Sommet de Course Féminin

2 Nov 2019, Irving Oil Fieldhouse

Qui : Les femmes qui s'intéressent au sport de la course à pied et qui souhaitent en apprendre davantage sur le développement émotionnel et physique du sport. Cela commence les femmes qui entrent dans le sport dès l'âge de 13 ans et qui découle des femmes dans les dernières étapes de la vie.

Date: 2 novembre, 2019

Lieu: Irving Oil Fieldhouse, Saint-John NB

Durée: événement d'un jour

Prix: 20 \$

Tentative Schedule:

9h00 — Introduction / brise-glace

9h30 — Discussion: Comment la course à pied a changé ma vie

- Victoria Leblanc: L'éducation et la course
- Anouk Peltier: Courir avec un enfant

- Shawna Allaby: Débuter la course à pied à tout âge

11h00 — Session de yoga avec Lululemon

12h00 — Dîner offert par Subway

13h00 — Discussion: Médias Sociaux et la course à pied

14h00 — Atelier interactif - la nutrition

- Julia Besner: Fueling for the long run

15h00 — Exercices, entraînement et course optionnelle