

Schedule



9:00am – Introduction / Ice breaker

9:30am – Discussion: How running changed my life

- Victoria Leblanc: Education and running
- Anouk Peltier: Running with an infant
- Shawna Allaby: Getting into running later in life

11:00pm – Lululemon Yoga Session

12:00pm – Lunch provided by Subway

1:00pm – Discussion: Social Media and Running

2:00pm – Interactive Nutrition Workshop

- Julia Besner: Fueling for the long run

3:00pm – Drills, Exercises and Optional Run

Horaire



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



