

VENEZ DÉCOUVRIR LA HAPPY RUNNING ATTITUDE

Matinée conviviale avec ateliers, tests, conférences
et bonne humeur !

Samedi 3 mars 2018

HUG, rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève



Hôpitaux
Universitaires
Genève

RUNNING
ET SANTE



Hôpitaux
Universitaires
Genève

harmony 
geneve
marathon
for unicef 

Programme

Samedi 3 mars 2018

Dès 8h **Accueil, inscriptions aux ateliers et aux tests**

8h30 **Ateliers à choix, tests et visite des stands**

10h30 **Running Academy, animée par Agnès Reffet et le Dr Maximilian Schindler, avec un invité surprise**

Sport pendant la croissance : quelle est la bonne dose ?

avec la Dre Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre du sport, HUG

Os et hormones : ça part en courant ?

avec le Dr Philippe Tscholl, chirurgien du sport, HUG

J'aime mes poumons ou s'entraîner avec l'air des villes

avec le Pr Jean-Paul Janssens, pneumologue, HUG

J'aime l'altitude ou s'entraîner avec l'air des cimes

avec la Dre Sandra Leal, médecin du sport, Cressy-Santé

11h45 **Ravitaillement**

12h-13h **Ateliers à choix, tests et visite des stands**

Ateliers pratiques (45 minutes)

A 8h30, 9h30 et 12h (inscription uniquement sur place)

Auditoire **De la marche à la course, il n'y a qu'un pas !**

Jenny François Kremmer, entraîneur 3^e degré, diplômé d'Etat, club de course à pied, HUG

Salle **Marathon ou semi : réussir le jour J**

E1/E2 Frédéric Gazeau, préparateur physique, Personal Trainer

Salle **Préparation nutritionnelle du marathon**

E3/E4 Dimitri Berthet, diététicien, spécialisé en nutrition sportive, HES Genève

Salle **Travail musculaire et exercices de gainage**

Opéra Morgan Benetti, Urbanfitleman Genève

Stands (8h30-10h30 et 11h45-13h)

Alter G : une machine qui soulage les articulations

Bains de Cressy : découvrir une oasis de bien-être

Harmony Genève Marathon : inscrivez-vous sur place

Je cours pour ma forme : découvrez les programmes proposés à Genève

Swiss Cryotherapy : la récupération par le froid



INFO

Tests gratuits

8h30-10h30 et 11h45-13h

Inscription sur place.
Nombre limité.

Découverte de l'hypoxie pour favoriser le sommeil (durée 30 min) avec Personal Trainer Genève.

Estimation des empreintes de pieds en dynamique (mesure et conseils, durée 10 min), avec l'école supérieure de podologues.

Mesure de la composition corporelle (durée : 10 min), avec Leila Sahinpasic (HUG) et Suzanne Gard (Cressy-Santé).

Test de détermination de VMA sur tapis roulant (durée : 30 min), avec Ludovic Sperisen, Lolita Fischer et Benoît Schaufelberger (Cressy-Santé, HUG).

Bains de Cressy

VOTRE OASIS DE
BIEN-ÊTRE

BAINS

JACUZZI • HAMMAM
ODORIUM • SAUNA

BIEN-ÊTRE

BALNÉOTHÉRAPIE
CURES THALGO

SANTÉ

MASSAGES
SOINS THÉRAPEUTIQUES
COURS MAMAN ET BÉBÉ

BEAUTÉ

SOINS ESTHÉTIQUES
ÉPILATION • TEINTURES



DÉCOUVREZ NOS PRESTATIONS
ET NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE