



PROJET DE GOURDES

Association Sportive



Pour les licenciés AS :

10€

Pour les non -
licenciés AS :

12€



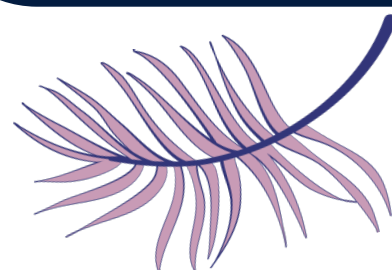
S'hydrater correctement

Il est essentiel de boire
environ 1,5 L d'eau par jour
pour combler vos besoins !



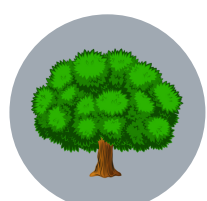
Un gain de temps

Avoir sa gourde toujours
avec soi pour boire quand
vous le souhaitez !



Boire pour mieux se mouvoir

Bien s'hydrater avant,
pendant et après une séance,
par petites gorgées, pour
éviter les crampes et
courbatures !



Protégez l'environnement !

Évitez d'utiliser des bouteilles
et gobelets en plastique !
Privilégiez l'eau du robinet
(moins chère et ne génère
pas de déchets) !



**Appartenir au
même groupe,
établissement**



Tu as besoin de plus d'informations ?

Renseignes toi auprès de
tes enseignants d'EPS !

Un sondage sera effectué
sur l'ENT, restez connectés !

