

ÉVÉNEMENT FNAC CAEN

LIVRE

DORIAN LOUVET

**EN SÉANCE DE DÉDICACES
SAMEDI 17 SEPTEMBRE À 15H00**

La Fnac Caen a le plaisir de recevoir le coach sportif Dorian Louvet, pour une séance de dédicaces, à l'occasion de la sortie de son livre *Mon coach running* (éd. First).



Ex-candidat de l'émission Koh-Lanta, Dorian Louvet est contrôleur SNCF et accompagne également les runners au quotidien en temps que coach sportif.

Dans ce livre, Dorian Louvet partage avec ses lecteurs sa passion et son enthousiasme pour la course à pied. Au-delà de la performance sportive et du bien-être qu'elle procure, elle est avant tout un état d'esprit et une philosophie de vie.

Chaque lecteur pourra en savoir davantage sur où et quand courir, quoi et quand manger, comment s'habiller et s'équiper, comment s'échauffer et prendre soin de ses muscles, même en cas de blessure. Il propose également des séances de renforcement musculaire, des plans d'entraînement pour chaque niveau et des plans d'alimentation au quotidien ou en période de compétition.



@DR

La programmation des événements Fnac est à découvrir sur [l'Éclairer.Fnac.com](https://www.fnac.com/Éclairer)

CONTACTS PRESSE :

JULIE QUINIO - 07 62 20 34 90 - julie.quinio@fnac.com

PAULINE LEBLAY - 06 43 86 65 88 - pauline.leblay@fnacdarty.com