

L'ESSENTIEL

L'Assemblée Générale Ordinaire du Canoë Kayak Sport Libourne aura lieu le vendredi 24 février 2023 à 19h00 à la salle « Annexe » de la Maison des Associations situé au 47 boulevard de Quinault à Libourne.

HYPER IMPORTANT

1°) La campagne de recrutement des VOLONTAIRES pour le championnat de France de Fond 2023 que nous organiserons les 09 et 10 avril prochain aux Dagueys a démarré depuis quelques jours. Nous avons besoin de vous alors pensez à vous inscrire [ICI](#).

EVENEMENTS DE FEVRIER et un peu plus

Du lundi 06 au jeudi 09/02/23 – Pôle nautique des Dagueys à LIBOURNE

Stage CKSL aux Dagueys – *Pour toutes et tous*

Inscriptions : [ICI](#)

Date butoir : Samedi 04/02/23 à 18h00

Du lundi 13 au vendredi 17/02/2023 – LES CABANNES (09)

Stage CKSL au ski - *Pour toutes et tous*

Ski de fond, raquettes et ski alpin

Inscriptions : Closes

Vendredi 24 /02/2023 – Maison des Association de LIBOURNE

Assemblée Générale Ordinaire du CKSL – *Pour toutes et tous*

Dimanche 26/02/2023 – Pôle nautique des Dagueys à LIBOURNE

Test bateau pour la composition des équipages 2023 – *Vétérans hommes*

200m puis 3000m

PHOTO DU MOIS PRECEDENT

Des jeunes actifs et volontaires lors du Challenge Départemental de Bommès le samedi 14 janvier 2023 et toutes et tous aux couleurs du club.



Crédit photo : Catherine PEREIRA

PRESENTATION DU MOIS : La spiruline, kesako ???

Au club, nous entendons régulièrement parler de la spiruline avec notre partenaire « La Spiruline Libournaise » qui soutient notamment trois de nos meilleurs athlètes (Marie HUGUET, Pierre BARDON et Eloïse PIOT).

Alors, la spiruline, c'est quoi ?

C'est une microalgue très riche en protéines, en vitamines B, D, E en fer, en antioxydants. Elle contient de nombreux minéraux et oligo-éléments. Elle renforce les défenses immunitaires, diminue la fatigue, permet de retrouver la forme et aide à l'élimination des toxines. Elle peut se présenter sous forme de brindilles, de comprimés ou de poudre.

Présentée comme « le meilleur aliment pour l'avenir » par l'OMS, la spiruline est « l'aliment idéal et le plus complet de demain » selon l'UNESCO.

La « Spiruline Libournaise »

Pour en savoir plus, visiter sa ferme de production locale de spiruline située à Saint Denis de Pile ou tout simplement commander, nous vous invitons à prendre contact avec **Gilles PETIT**, également adhérent du CKSL.

www.la-spiruline-libournaise.fr

Tél : 06 71 73 72 96

www.facebook.com/laspirulinelibournaise

www.instagram.com/la_spiruline_libournaise

