



# DES GESTES AU QUOTIDIEN POUR TOUS

AVEC ÉLOI PÉLISSIER, TALONNEUR DES DRAGONS CATALANS ET DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE RUGBY À XIII.



8 h : Chaque matin, Éloi Péliissier associe petit-déjeuner au Geste Éco-Citoyen



10 h : Boire, c'est important ! Recycler aussi...



11 h 30 : Après l'entraînement



12 h 30 : Il est temps de se restaurer



En aucun cas le verre ne doit se trouver dans vos bacs jaunes ou verts !



14 h : Un peu de repos et de lecture



Une poubelle jaune bien triée



17 h : Fin de l'entraînement

