

Votre programme
chez nous

ATELIERS NUTRITION - SANTÉ POUR TOUS

BOOSTER VOTRE IMMUNITÉ

Les bons gestes pour booster mon immunité avant l'hiver

Mardi 15 septembre de 10h30 à 12h00

Confort de mon intestin

Mercredi 23 septembre de 14heure 30 à 16h00

Préparation de mes légumes lacto-fermentés

Lundi 28 septembre de 14h00 à 15h30

Je confectionne mon kéfir de fruits

Lundi 5 octobre de 14h00 à 15h30 (dans nos locaux)

ou Jeudi 22 octobre de 14h00 à 15h30 (en visio-conférence)

Cuisiner un menu pour le confort de mon intestin (7€)

Vendredi 16 Octobre de 9h30 à 13h30

PRÉVENTION DIABÈTE et MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Diabète et complications : quelles sont-elles, comment les éviter ?

Mardi 3 novembre de 14h00 à 15h00 (en visio-conférence)

Des conseils au quotidien pour prévenir le diabète,

hypertension, cholestérol

Jeudi 5 novembre de 10h30 à 12h00

Conseils pour savoir lire les étiquettes (merci d'emmener des emballages)

Lundi 9 novembre de 14h00 à 15h30

Alimentation plaisir et diabète

Lundi 16 novembre 14h00 à 15h00 (en visio-conférence)

Astuces pour calmer mon envie de sucre

Jeudi 19 novembre de 14h30 à 16h00

Je cuisine un menu riche en anti-oxydant (7€)

Vendredi 27 novembre de 9h30 à 13h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

MARCHE

Mardi de 10h00 à 11h00

Activité gratuite

GYMNASTIQUE SANTÉ

Vendredi de 14h00 à 15h00

Tarif : 10 séances 30€

AQUAGYM

Jeudi de 16h00 à 16h45

Tarif : 10 séances 50€

(Piscine du Grand Parc)

Un certificat médical de votre médecin est demandé.

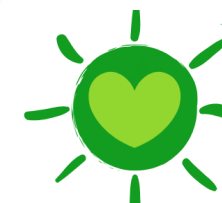
Pas d'activité physique pendant les vacances scolaires.

84 avenue THIERS BORDEAUX

05 56 92 34 83

contact@maisonnutrition33.fr

www.maisonnutrition33.com



MAISON DE LA
NUTRITION
DIABÈTE - COEUR

Inscription aux ateliers au 05.56.92.34.83

Annulation de votre inscription aux ateliers de cuisine 48 heures à l'avance.

Après ce délai, vous vous engagez à rembourser l'association des frais engagés pour vous.