

*Votre programme  
depuis  
chez vous*

# ATELIERS NUTRITION - SANTÉ POUR TOUS

## DÉCEMBRE ateliers en visio conférence

**Les perturbateurs endocriniens : chouchouter ma santé et mon environnement**

Mardi 1er décembre de 14h00 à 15h30

**Je prépare un plat de fête pour Noël**

Vendredi 4 décembre de 10h00 à 12h00

(nous cuisinons ensemble en direct et vous adressons une semaine avant l'atelier les ingrédients à acheter)

**Astuces pour consommer autrement pour ma planète**

Jeudi 17 décembre de 14h30 à 16h00

Inscription aux ateliers au 05.56.92.34.83

ou

[contact@maisonnutrition33.fr](mailto:contact@maisonnutrition33.fr)

84 avenue THIERS BORDEAUX

05 56 92 34 83

[contact@maisonnutrition33.fr](mailto:contact@maisonnutrition33.fr)

[www.maisonnutrition33.com](http://www.maisonnutrition33.com)

## JANVIER ateliers en visio conférence

**Apprendre à cuisiner les restes**

Jeudi 7 janvier de 14h30 à 16h00

**Je prépare un menu 100% végétarien**

Vendredi 15 janvier de 10h00 à 12h00

ou lundi 25 janvier de 14h00 à 16h00

(nous cuisinons ensemble en direct et vous adressons une semaine avant l'atelier les ingrédients à acheter)

**Je prépare mon produit linge et vaisselle maison**

Mardi 19 janvier de 10h00 à 11h30

(nous fabriquons ensemble en direct les produits et vous adressons une semaine avant l'atelier les ingrédients à acheter)

**Je prépare des confitures allégées fruits et légumes**

Jeudi 28 janvier de 14h00 à 15h30

## 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.



**MAISON** DE LA  
**NUTRITION**  
**DIABÈTE - COEUR**