

*Votre programme
depuis
chez vous*

ATELIERS NUTRITION - SANTÉ POUR TOUS

Ateliers en visio conférence

AVRIL : Le bon poids de ma santé

Le bon poids de ma santé

Mercredi 31 mars de 10h30 à 12h00

J'apprends à décrypter les étiquettes alimentaires

Jeudi 08 avril de 14h30 à 16h00

Ma façon de manger pour garder mon poids santé

Jeudi 15 avril de 14h30 à 16h00

Cuisinons notre plaisir et santé dans notre assiette

Jeudi 22 Avril de 10h00 à 12h00

Inscription aux ateliers au 05.56.92.34.83

ou

contact@maisonnutrition33.fr

MAI: Faire le plein de vitamines et minéraux

Vitamines et minéraux les effets pour ma santé

Jeudi 06 mai de 14h00 à 15h30

Le plein de vitamines et minéraux dans mon assiette

Lundi 10 mai à 14h00 à 15h30

Je prépare un apéro vitaminé

Vendredi 04 juin de 10h00 à 12h00

(nous vous adressons une semaine avant l'atelier les ingrédients à acheter pour cuisiner en direct)

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

MARCHE ET MARCHE NORDIQUE

Jeudi de 10h00 à 11h00 à partir du 29 avril

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

