

Bien dans son assiette



**ATELIERS
NUTRITION**
pour
les seniors

Tous les mardis
après-midi
du 31 mai au 5 juillet

📍 Centre socio-culturel
François-Rude

PLUS D'INFOS :

🌐 www.ermont.fr

📘 @MairieErmont

📱 Ermont

VILLE d'ERMONT

Bien dans son assiette

Une réunion d'information et 5 ateliers autour de la nutrition pour acquérir les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé !

Réunion d'information

Présence obligatoire pour pouvoir ensuite assister aux ateliers



Mardi 31 mai
14h30 - 15h30



Atelier n°1

Bien-être à table pour vivre mieux

Mardi 7 juin
14h - 16h



Atelier n°2

Faire ses courses sans se ruiner

Mardi 14 juin
14h - 16h



Atelier n°3

Rester en forme au quotidien

Mardi 21 juin
14h - 16h



Atelier n°4

Aiguiser ses papilles

Mardi 28 juin
14h - 16h



Atelier n°5

Mettre la main à la pâte

Mardi 5 juillet
14h - 17h

**CENTRE SOCIO-CULTUREL
FRANÇOIS-RUDE**
Allée Jean de Florette

GRATUIT
**PLACES
LIMITÉES**

**Sur inscription à la Maison
communale des Solidarités**
ou au 01 30 72 38 57 / 47