

La nutrition, où en êtes-vous ?

MARSANNAY-LA-COTE

Intervenante :



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	mardi 1 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	mardi 8 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	mardi 22 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	mardi 29 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA :	mardi 5 avril 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	mardi 12 avril 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	mardi 3 mai 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	mardi 10 mai 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	mardi 17 mai 2022 → 09h30 - 11h30
Bilan	mardi 6 septembre 2022 → 10h00 - 11h30

Salle : Centre Social Bachelard - Place Schweich an der Mosel - 21160 MARSANNAY-LA-COTE