

La nutrition, où en êtes-vous ?

SEURRE

Animateur : Clarisse Bonneviot



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	lundi 4 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	lundi 11 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	lundi 18 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	lundi 25 mars 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 5 Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA : Jean FAUCHER	lundi 8 avril 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	lundi 29 avril 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	lundi 6 mai 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	lundi 13 mai 2024	→	9h30 - 11h30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	lundi 27 mai 2024	→	9h30 - 11h30
Bilan	lundi 8 juillet 2024	→	9h30 - 11h00

Salle :

Salle des Bains douches - 29 rue des écoles 21250 SEURRE