



Atelier "Bien dans son assiette " - Rester en forme au quotidien

Quand bien manger rime avec santé ou comment bien manger pour vieillir en bonne santé !

ATELIER COMPLET

L'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé

Animé par un professionnel, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en redécouvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée !

Au programme :

Des ateliers animées **les jeudis 23, et 30 septembre 2021** et le jeudi 7 octobre 2021 de 10h00 à 12h au foyer Burgard.

Retrouvez le programme [ici](#)

Inscription au Foyer Burgard (01 30 69 19 18) ou par mail : animation.seniors@mairie-trappes.fr



CONFÉRENCES

« Bien dans son assiette »

Adresse

Foyer Burgard
2 Rue de l'Abreuvoir
78190
Trappes

Infos pratiques

Inscription au Foyer Burgard (01 30 69 19 18) ou par mail : animation.seniors@mairie-trappes.fr

Contact

Foyer Burgard
01 30 69 19 18