

La nutrition, où en êtes-vous ?

VITTEAUX

Animateur : anim



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	vendredi 15 mars 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 2 La nutrition : de quoi parle-t-on ?	vendredi 22 mars 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 3 Quelles recommandations alimentaires ?	vendredi 29 mars 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 4 Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	vendredi 5 avril 2024 → 9H30 - 11H30
Quelles recommandations en activité physique ? Animateur APA :	vendredi 12 avril 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 6 Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	vendredi 3 mai 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 7 Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	vendredi 17 mai 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 8 Quelles actions mettre en place ?	vendredi 24 mai 2024 → 9H30 - 11H30
Séance 9 Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	vendredi 31 mai 2024 → 9H30 - 11H30
Bilan	vendredi 28 juin 2024 → 9h30 - 11h00

Salle :

salle basse de la Mairie - 23 rue de l'Hôtel de ville 21350 VITTEAUX