



## INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Espace Loisirs

(Salle 2)



Début le lundi 01 février 2021



DURÉE : 02h

Prix : **5.00 €**

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATERIEL :

XX

CODE ACTIVITÉ : 5SL575

## DESCRIPTION

Venez découvrir les bénéfices à adopter une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, sources de bien-être et de santé.

Les clés de l'équilibre alimentaire vous seront données, intégrant les recommandations actualisées du Plan National Nutrition Santé, ainsi que des astuces pratiques pour allier plaisir et convivialité.

Les bienfaits de la pratique d'une activité physique vous seront présentés, ainsi que des réponses concrètes à vos questions : quelles activités ? A quelle fréquence ? Combien de temps ?



## OBJECTIFS

Cette conférence vous permettra de découvrir les clés de l'équilibre alimentaire et d'une pratique physique efficace pour améliorer votre santé et votre condition physique.