



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Espace Loisirs
(Salle 2)



Début le mardi 16 février 2021



DURÉE : 02:00

Prix : **8.00 €**

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

xx

CODE ACTIVITÉ : 5SL577

DESCRIPTION

Bien manger c'est facile ! Mais quel casse-tête au quotidien !

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

A partir d'exercices pratiques nous échangerons sur les différents groupes alimentaires, les fréquences de consommation, la variété et les idées reçues autour de l'alimentation.

Ces conseils et astuces faciliteront l'élaboration de vos menus.



OBJECTIFS

- Sensibiliser à l'équilibre alimentaire
- Etre capable de le mettre en pratique au quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-02-2021	14:00	02:00	Espace Loisirs, 56 rue du DR. Hurst - 68300 Saint-Louis