



INFORMATIONS



THANN Cercle Saint-Thiébaud



Début le mercredi 10 février 2021



DURÉE : 02:00

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

xx

CODE ACTIVITÉ : 5TH595

Prix : **8.00 €**

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 |
|----------|------------|---------|-------|--|
| Mercredi | 10-02-2021 | 09:00 | 02:00 | Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |