

MA SANTÉ AU MENU

**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**



**LES MARDIS 19
ET 26 MARS 2024**
De 9h30 à 16h30



**Salle d'activité
2 place Guibert
LA CIOTAT**



Renseignements et inscriptions
Elisabeth Leopold
Tél. : 04 42 08 88 39



ATELIER ALIMENTATION ET CUISINE

- Equilibre alimentaire adapté à chacun
- Idées de menus
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Activité physique

Stage de 2 journées avec déjeuner sur place offert

#BienVieillir



Nos partenaires :

