

BRIVE

LA MAISON SPORT SANTE
PRESENTE SES



ATELIERS SPORT & ALIMENTATION

Programme du
1er trimestre 2023
au verso ...



Gratuits et ouverts à tous
sur simple réservation téléphonique (05 55 18 15 90)



PRO GRA MME 2023 1er trimestre

NOUVEAU : 2 lieux pour plus d'ateliers !

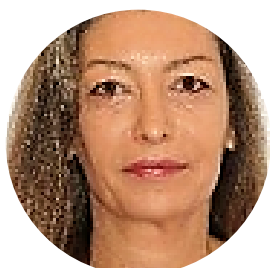
 à la Maison des Sports, 8 avenue André Jalinat

 salle à l'étage du centre aquatique,
boulevard Voltaire

"L'exercice est roi, la nutrition est reine. Mettez-les ensemble et vous obtiendrez un royaume."

Jack LALANNE, nutritionniste

Animation par :




Fanny MACHAT
Diététicienne

Chargée de l'élaboration des menus à la ville de Brive, Fanny anime aussi des ateliers "Nutrition" dans le cadre des missions de prévention santé et d'engagement de la ville dans le Programme National Nutrition Santé.

FÉVRIER

Vendredi 3 février - 14h30

 au centre aquatique

Garder un poids stable

Mercredi 22 février - 14h30

 au centre aquatique

Le sucre dans l'alimentation

Jeudi 23 février - 10h30

 à la Maison des Sports

Sport et alimentation

MARS

Jeudi 2 mars - 10h30

 au centre aquatique

Sport et alimentation

Mercredi 8 mars - 14h30

 à la Maison des Sports

Alimentation et diabète

Jeudi 16 mars - 10h30

 au centre aquatique

Les matières grasses cachées

Mercredi 29 mars - 14h30

 à la Maison des Sports

Alimentation et hypertension