

MA SANTE, JE LA PRENDS A COEUR

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ
POUR DES PERSONNES A RISQUE CARDIOVASCULAIRE



2 ATELIERS CUISINE
3 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
2 SÉANCES ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION
1 SÉANCE CONVIVIALE D'ACCUEIL/ 1 BILAN



**A PARTIR DU 22 NOVEMBRE
TOUS LES MARDIS À 14H30**



DANS LES LOCAUX D'ENTRAIDE ET AMITIE
5 rue d'Armorique, Brest

INSCRIPTION A ENTRAIDE ET AMITIE OU
PAR TÉLÉPHONE AU 07 60 56 34 22

gratuit

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
22/11/2022	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE	14H30-16H
29/11/2022	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H30-16H
06/12/2022	N°3	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 1	14H30-16H
13/12/2022	N°4	ATELIER CUISINE 1	10H30-14H
03/01/2023	N°5	ATELIER CUISINE 2	10H30-14H
10/01/2023	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2	14H30-16H
17/01/2023	N°7	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 2	14H30-16H
24/01/2023	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3	14H30-16H
07/02/2023	N°9	GOUTER-BILAN	14H30-16H

UNE QUESTION ?
ENVIE DE S'INSCRIRE ?
CONTACTEZ NOUS



07.60.56.34.22
cvaugeois@defisantenutrition.fr