

Mars
2021

Les ateliers Cuisine
restent suspendus pour
le moment.

Inscriptions et
renseignements

Nutrition



Vendredi 12 de 13h45
à 15h45 *Etablir des
Menus équilibrés*

Vendredi 19 10h - 12h
Manger équilibré

Mercredi 24 18h - 20h
Lecture des étiquettes

Ateliers en Visio



Bien Vivre avec

Jeudi 4 de 14h à 15h
Argenteuil

Mardi 9 de 14h30 à 16h
Pontoise

Jeudi 25 de 14h à 15h
Argenteuil

Ateliers en présentiel
Port de masque obligatoire
Nombre de places limité

Bouger



Vendredi 5 à 14h30
Marche (Eaubonne /
Argenteuil)

Samedi 6 à 11h
Comment bien bouger?

Vendredi 19 à 18h30
Comment bien bouger?

Vendredi 26 à 14h30
Marche (Eaubonne /
Argenteuil)