

BRIVE

LA MAISON SPORT SANTE
PRESENTE SES



ATELIERS SPORT & ALIMENTATION

PROGRAMME DE JANVIER À JUILLET 2025



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

PRO GRA MME 2025

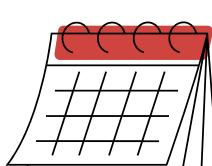
de janvier
à juillet



2 lieux pour plus d'ateliers :

- à la Maison Sport-Santé, 8 avenue André Jalinat
- salle à l'étage du centre aquatique, boulevard Voltaire

AGENDA



JANVIER

- Mercredi 15 janvier - 15h

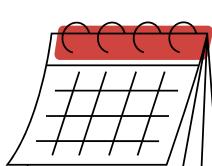
au centre aquatique

Comment végétaliser son assiette (les protéines végétales & recettes)

- Vendredi 31 janvier - 10h30

à la Maison Sport-Santé

Améliorer sa santé avec son alimentation



FÉVRIER

- Mercredi 5 février - 15h

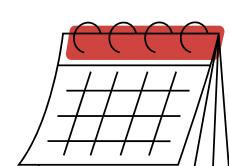
à la Maison Sport-Santé

Les allergies et intolérances alimentaires

- Mercredi 19 février - 10h30

au centre aquatique

Sport & nutrition



MARS

- Mercredi 12 mars - 15h

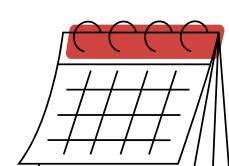
à la Maison Sport-Santé

Alimentation des enfants de 4 à 11 ans

- Vendredi 28 mars - 15h

au centre aquatique

Alimentation du jeune enfant de moins de 3 ans



AVRIL

- Vendredi 4 avril - 15h

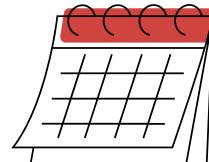
à la Maison Sport-Santé

Les perturbateurs endocriniens dans l'alimentation

- Mercredi 16 avril - 15h

au centre aquatique

Les justes portions alimentaires



MAI

- Mercredi 14 mai - 15h

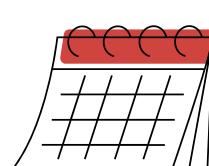
à la Maison Sport-Santé

Le sel caché dans l'alimentation

- Vendredi 23 mai - 10h30

au centre aquatique

Se faire plaisir en mangeant équilibré



JUIN

- Mercredi 4 juin - 15h

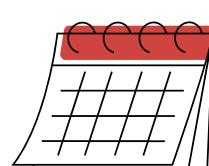
à la Maison Sport-Santé

Les secrets de l'alimentation des seniors (pour garder force et vitalité)

- Vendredi 20 juin - 10h30

au centre aquatique

Les matières grasses cachées dans l'alimentation



JUILLET

- Mercredi 2 juillet - 10h30

à la Maison Sport-Santé

Alimentation & diabète



Fanny MACHAT
Diététicienne

Animation par :

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*.