

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

PROGRAMME 2025

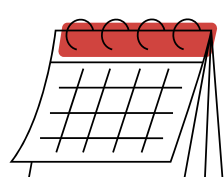
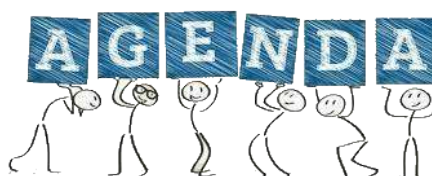
de janvier
à juillet



2 lieux pour plus d'ateliers :

→  à la Maison Sport-Santé, 8 avenue André Jalinat

→  salle à l'étage du centre aquatique, boulevard Voltaire



JANVIER

➤ Mercredi 15 janvier - 15h



au centre aquatique

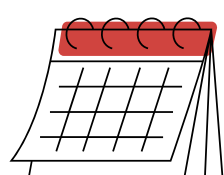
Comment végétaliser son assiette
(les protéines végétales & recettes)

➤ 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

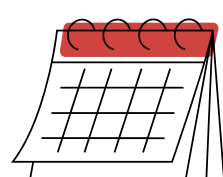
Les allergies et intolérances
alimentaires

➤ Mercredi 19 février - 10h30



au centre aquatique

Sport & nutrition



MARS

➤ Mercredi 12 mars - 15h



à la Maison Sport-Santé

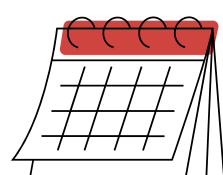
Alimentation des enfants de 4 à 11
ans

➤ 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

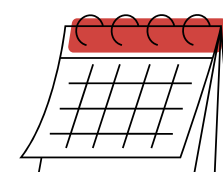
Les perturbateurs endocriniens
dans l'alimentation

➤ Mercredi 16 avril - 15h



au centre aquatique

Les justes portions alimentaires



MAI

➤ Mercredi 14 mai - 15h



à la Maison Sport-Santé

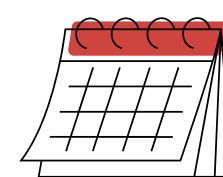
Le sel caché dans l'alimentation

➤ Vendredi 23 mai - 10h30



au centre aquatique

Se faire plaisir en mangeant
équilibré



JUIN

➤ Mercredi 4 juin - 15h



à la Maison Sport-Santé

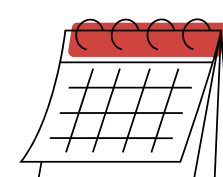
Les secrets de l'alimentation des
seniors (pour garder force et vitalité)

➤ Vendredi 20 juin - 10h30



au centre aquatique

Les matières grasses cachées dans
l'alimentation



JUILLET

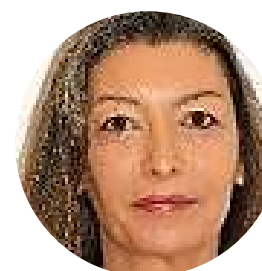
➤ Mercredi 2 juillet - 10h30



à la Maison Sport-Santé

Alimentation & diabète

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*.