

BRIVE

LA MAISON SPORT SANTE  
PRESENTE SES



# ATELIERS SPORT & ALIMENTATION

PROGRAMME DE MARS À JUILLET 2024



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

# PRO GRA MME 2024

de mars à juillet



Réserver  
au 05 55 18 15 90

Gratuit

Ouvert à  
tous !



**3 lieux pour plus d'ateliers :**

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

Un peu d'activité physique, c'est déjà bien.  
Plus, c'est encore mieux pour le corps et l'esprit !

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\*.



## MARS

> Vendredi 22 mars - 15h

au centre aquatique

Alimentation et activité physique



## AVRIL

> Mercredi 3 avril - 15h

au centre aquatique

Les P'tits ateliers (les bons choix pour l'alimentation des enfants)

> Vendredi 12 avril - 10h30

à la Maison Sport-Santé

Fruits et légumes : nos amis pour la vie !  
(découverte, variétés, de saison, mode de cuisson, conservation)



## MAI

> Mercredi 15 mai - 15h

au centre aquatique

Le sel caché dans l'alimentation



## JUIN

> Mercredi 5 juin - 15h

au centre aquatique

La vigilance alimentaire (Applifood, Nutriscore...)

> Vendredi 21 juin - 10h30

à la Garenne Verte

Allergies et intolérances alimentaires

> Mercredi 26 juin - 10h30

au centre aquatique

Les perturbateurs endocriniens dans l'alimentation



## JUILLET

> Mercredi 3 juillet - 10h30

à la Garenne Verte

Les bienfaits du fait-maison (menus santé et recettes goûteuses)