



20 Av de Gaulle-17430 Tonnay-Charente
tél 05 46 88 74 12 fax 05 46 88 14 12
cap.cs@wanadoo.fr www.captonnay.org

Ateliers de cuisine-santé

Intervenante : Christelle QUILLET



Envie de cuisiner plus équilibré, de découvrir de nouveaux produits, d'aborder de nouvelles habitudes alimentaires, d'être acteur de sa santé ?

L'objectif de ces ateliers est de répondre à vos questions, de découvrir de nouvelles saveurs et vertus pour votre bien-être et votre vitalité, d'apprendre à mieux équilibrer votre alimentation et de repartir avec des conseils pour une mise en pratique en douceur et simplicité.



Cuisinez votre santé

Un jeudi par mois de 9h30 à 12h

PLACES
LIMITÉES

4 €

Thèmes :

YOGI BOWL (Assiette équilibrée pour le déjeuner) : Jeudi 26 mars et Jeudi 16 avril

APERÔ DINATOIRE : Jeudi 14 mai et jeudi 04 juin

Renseignements et inscriptions au CAP

Brigitte COSYNS — 05.46.88.74.12