

ACTIVE(S) TA SANTÉ : DE L'ASSIETTE AUX BASKETS



PROGRAMME

Les animations du circuit "Active(s) ta santé : de l'assiette aux baskets" sont gratuites et ouvertes aux femmes de +18 ans. Les inscriptions se font auprès du CDOS 95 ou des villes participantes. Dans un premier temps les inscriptions seront ouvertes uniquement aux habitantes des villes participantes puis elle s'ouvriront par la suite à toutes les résidentes de la Communauté d'Agglomération Val-Paris.

NOVEMBRE 2023

MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES

16/11/2023

Séance de Gym Douce

23/11/2023

Conférence : Alimentation et Santé des femmes

DECEMBRE 2023

ERMONT

07/12/2023

Atelier cuisine : Petit déjeuner sain et gourmand

07/12/2023

Séance de Gym Douce

JANVIER 2024

SANNOIS

09/01/2024

Séance de Gym Douce

16/01/2024

Atelier cuisine : Mon repas de A à Z

FEVRIER 2024

PIERRELAYE

08/02/2024

Conférence : Les bases de l'alimentation et l'importance du diner

26/02/2024

Séance de Gym Douce

MARS 2024

HERBLAY SUR SEINE

08/03/2024

Séance de Badminton

15/03/2024

Conférence : Les bonnes pratiques pour des repas sereins en famille

AVRIL 2024

TAVERNY

05/04/2024

Conférence : S'organiser pour bien manger

06/04/2024

Séance de Gym Douce

MAI 2024

FRANCONVILLE

30/05/2024

Conférence : Les bonnes pratiques pour des repas sereins en famille

30/05/2024

Séance de Tennis de table

Modalités de participation :

Atelier cuisine : 12 participantes maximum

Conférence : 40-50 participantes maximum

Séance de sport : 20 participantes maximum (sauf exception)

Renseignements et inscriptions :

 01 34 27 19 01

 melissa.marthely@cdos95.org

ACTIVE(S) TA SANTÉ
DE L'ASSIETTE AUX BASKETS

