LA NUTRITION OU EN ETES-VOUS

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

Coordination ASEPT : Loïse WOLFF : 06.32.80.71.40 / abj70@asept-bfc.fr

Adresse de l'atelier : L'échappée belle, tiers-lieu, **18 Grande Rue, Saulx-de-Vesoul, France, 70240**

Animateur : Ophélie SEGUIN

TOUS LES MERCREDIS MATIN de 9h30 à11h30

Séance 1 : Présentation et outils	02/12/2026
Séance 2 : La nutrition : de quoi parle-t-on	09/12/2026
Séance 3 : Quelles recommandations alimentaires ?	16/12/2026
Séance 4 : Quelles recommandations en activité physique ?	06/01/2027
Séance 5 : Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	13/01/2027
Séance 6 : Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	20/01/2027
Séance 7 : Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	27/01/2027
Séance 8 : Quelles actions mettre en place ?	03/02/2027
Séance 9 : Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer	10/02/2027
Séance 10 : Anima'chef : **De 9h00 à 12h**	03/03/2027
Séance Bilan : 9h30 à10h30	05/05/2027