



## **Atelier "Bien dans son assiette " - Rester en forme au quotidien**

23 septembre 2021 - 08:00 - 23 septembre 2021 - 10:00 2021-09-23 08:00:00  
2021-09-23 10:00:00 Atelier "Bien dans son assiette " - Rester en forme au  
quotidien L'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter  
les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé Animée par un professionnel,  
cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils  
transmis sur l'alimentation tout en redécouvrant le plaisir, allié majeur du  
maintien d'une alimentation équilibrée ! Au programme : Des ateliers animés  
les jeudis 23, et 30 septembre 2021 et le jeudi 7 octobre 2021 de 10h00 à 12h  
au foyer Burgard. Retrouvez le programme ici Inscription au Foyer Burgard (01  
30 69 19 18) ou par mail : [animation.seniors@mairie-trappes.fr](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr) 2 Rue de  
l'Abreuvoir Trappesmag [drupal.admin@gallimedia.com](mailto:drupal.admin@gallimedia.com) UTC public

Quand bien manger rime avec santé ou comment bien manger pour vieillir en  
bonne santé !

### **ATELIER COMPLET**

L'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout  
en conciliant plaisir et santé

Animée par un professionnel, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en redécouvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée !

### **Au programme :**

Des ateliers animés **les jeudis 23, et 30 septembre 2021 et le jeudi 7 octobre 2021** de 10h00 à 12h au foyer Burgard.

Retrouvez le programme [ici](#)

Inscription au Foyer Burgard (01 30 69 19 18) ou par mail : [animation.seniors@mairie-trappes.fr](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)



## CONFÉRENCES « Bien dans son assiette »

Infos pratiques

Inscription au Foyer Burgard (01 30 69 19 18) ou par mail : [animation.seniors@mairie-trappes.fr](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)

Contact

Foyer Burgard

01 30 69 19 18

Emplacement  
Foyer Burgard  
2 Rue de l'Abreuvoir  
78190  
Trappes

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)
- [LinkedIn](#)