



Atelier culinaire

MONTEL-DE-GELAT

Salle des fêtes

Cet atelier culinaire composé de 3 séances vous permettra d'aborder différentes thématiques en réalisant de nouvelles recettes et en partageant ensemble le repas.

Séances animées par Amandine MATZ

9h00-13h00

Mercredi 5 Novembre 2025	Glucides : Kesako ? Sucres lents, sucres rapides... sont-ils utiles ? Comment s'y retrouver ?
Vendredi 14 Novembre 2025	Les protéines , mon allié !
Vendredi 21 Novembre 2025	Fruits et légumes : objectif 5 par jour !

PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances
auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

