



Atelier culinaire

CHARBONNIERES-LES-VARENNES

Salle Marengo

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 Estelle LECAT

9h30-13h30

Jeudi 9 Octobre 2025	Glucides : Kesako ? Sucres lents, sucres rapides... sont-ils utiles ? Comment s'y retrouver ?
Jeudi 16 Octobre 2025	Les protéines , mon allié !
Jeudi 23 Octobre 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 avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

