



# Atelier culinaire

## BROMONT-LAMOTHE

Salle La Marelle, Place de la Mairie

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

9h30-13h30

<b>Mardi 30 Septembre 2025</b>	<b>Glucides</b> : Kesako ? Sucres lents, sucres rapides... sont-ils utiles ? Comment s'y retrouver ?
<b>Jeudi 9 Octobre 2025</b>	<b>Les protéines</b> , mon allié !
<b>Mardi 14 Octobre 2025</b>	<b>Fruits et légumes</b> : 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.

