



Atelier culinaire

VOLVIC

Salle L'Eclatier, 8 Rue de la Libération

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

Mardi 16 Septembre 2025	Glucides : Kesako ? Sucres lents, sucres rapides... sont-ils utiles ? Comment s'y retrouver ?
Mardi 23 Septembre 2025	Les protéines , mon allié !
Mardi 30 Septembre 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.

