



Mai 2025

1^{er} édition 15/04/2025

Nos plannings sont susceptibles d'être modifiés ultérieurement.

Date		Horaires	Programme des ateliers à Saint-Maur-Des-Fossés	Intervenant
Mercredi	7	10h30 à 12h00	Podologie : Soins et Mobilité du pied	Caroline
		14h00 à 15h30	Nutrition : Manger équilibré qu'est-ce-que-c'est ?	Jonathan
Vendredi	9	10h30 à 12h00	Psychologie: Comprendre mes habitudes alimentaires N°1	Djamel
Mercredi	14	14h00 à 15h30	Nutrition : Comment bien déchiffrer les étiquettes alimentaires ?	Jonathan
		17h00 à 18h30	Sophrologie : Séance 4	Nathalie
Jeudi	15	10h30 à 12h00	Podologie : Choix des chaussures	Caroline
Vendredi	16	14h00 à 15h30	Nutrition : Les sucres sont indispensables comment bien les consommer ?	Jonathan
Mardi	20	14h00 à 15h30	Santé Diabète : Je comprends mieux mon diabète	Sylvie
Mercredi	21	14h00 à 15h30	Nutrition : Choix et contrôle des graisses en quantité et qualité	Jonathan
Vendredi	23	15h00 à 16h30	Psychologie: Je parle de mes envies alimentaires pour exprimer mes besoins N°:2	Djamel

Pour le programme des ateliers du mois de Juin, consultez le site internet à partir du 15 Mai