



# LES RENDEZ-VOUS

## Santé

*Nous connaissons tous les recommandations en matière de nutrition et d'activité physique, mais la mise en pratique est souvent complexe. Nous vous donnons les clés pour agir et changer !*

### Conférence

Mardi 22 MARS

18H00-20H00

#### Alimentation et activité physique

##### Se motiver pour changer !

Animé par Céline DISTEL BONNET—Diététicienne  
Et Christine ROSER, éducateur sportif

Rendez vous à la salle des fêtes de l'hôtel de ville  
Rue Jaques Kablé—BRUMATH

### Ateliers

Mercredi 30 mars

09h30-11h30

#### Bouger pour ma santé !

##### Comment faire en pratique ?

Parcours d'activité physique avec des temps d'échanges interactifs  
Animé par Céline DISTEL BONNET, Diététicienne et Christine ROSER, éducateur sportif.

Le lieu vous sera communiqué au moment de l'inscription

### Ateliers et conférence gratuits dans le respect des recommandations sanitaires

Les places sont limitées, réservez maintenant au **03.90.20.10.37** ou **contact@redom.fr**

