

# ATELIERS Nutrition



## ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR BIEN SE NOURRIR ET RESTER EN FORME

6 séances animées par une diététicienne

du 11 octobre au 29 novembre 2024

Ouvert à tous, à partir de 55 ans

Inscription  
obligatoire !

TOUS LES VENDREDIS DE 09H30 À 12H00

MONTVAL (À LA RÉSIDENCE LES VERTOLINES)



**POUR Bien  
VieilliR**

Pour tout renseignement ou inscription,

contactez notre partenaire MSAIO

au 07 89 94 82 35

- Ateliers gratuits -

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

Le contenu des séances sur [www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

