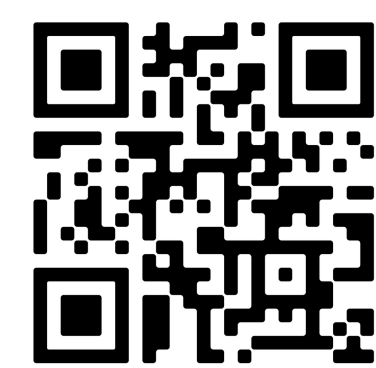


85,00€
TTC

Trouvez l'équilibre du sport et du bien-être



Réservez
en ligne

VENDREDI 23 AVRIL ET 04 JUIN 2021
SUR UNE DEMI-JOURNÉE
2 RUE JEAN MOULIN- LABARRE
09000 FOIX

OBJECTIFS

Permettre aux sportifs d'appréhender
la cuisine en l'adaptant à l'activité
sportive

Découvrir des recettes saines et
nutritives

Acquérir les bases de la diététique
sportive

PROGRAMME

- 9h00** Accueil des participants
- 9h15** Conférence sur la nutrition
sportive par une professionnelle
- 10h15** Atelier de cuisine avec un
chef restaurateur du territoire
- 12h30** Dégustation et déjeuner
- 14h00** Clôture de l'animation

INTERVENANTS

Diététicienne du sport:

Ambre DUREWSKI-BAUDEIGNE

Chef restaurateur:

Géraldine PORTOLES

CONTACTS & LIEU

Sébastien LACROIX

s.lacroix@cma-ariège.fr

05 34 09 88 00

Audrey BONIFACE

cite-du-gout@cm-ariège.fr

05 34 09 88 00



Restaurant d'application et
cuisine du CFM de l'Ariège

Inscription & règlement:

<https://citedugout.addock.co/>



Chambre
de **Métiers**
et de l'**Artisanat**
OCCITANIE / PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE
ARIÈGE

