

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-ariege.fr

05 34 09 88 00

Audrey BONIFACE

cite-du-gout@cm-ariege.fr

05 34 09 88 00



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

Inscription & règlement:

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

