

ATELIER BIEN-ÊTRE

TONIC GYM

**« Parce que votre capital santé vous appartient,
En prendre conscience aujourd'hui c'est préparer demain »**



COMMENT BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

- ❖ Apprendre à déchiffrer les étiquettes
- Les sucres
- Les graisses
- ✓ Attention aux fausses idées
- ✚ Les pièges à éviter



SAMEDI 10 Décembre de 9H à 12H

Au Gymnase Anquetil (salle de danse)

Animation gratuite et uniquement réservée aux adhérent(e)s

Intervenante :

Valerie Romba – Formatrice et conseillère en hygiène de vie

Contact: 06 18 99 71 33 Mail: romba2@sfr.fr

Éducatrice sportive diplômée d'état

D-U des techniques avancées de la forme

Conseillère en produits naturels (diplômée de l'école des plantes médicinales et des savoirs naturels de Lyon)

