

Infos pratiques :

Tarif : 50 € par personne + participation de 15 € pour l'achat des matières premières

Durée : jusqu'à 3 heures selon le thème abordé

Jour : le mardi soir de 17h30 à 20h30 ou le samedi matin de 9h à 12h00

Capacité d'accueil : 4 à 6 personnes. Vous pouvez venir seul(e), en famille, entre amis, et même entre collègues.

Coaching : Selon vos disponibilités et vos envies

Pour participer :

Vous pouvez nous joindre : par téléphone au 02 32 61 40 91, vous inscrire directement sur notre site ou en nous rendant visite, à l'adresse :

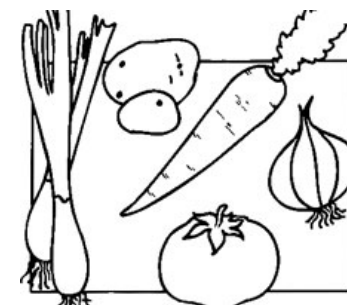
F4S
ALLEE DES TILLEULS
ECOPARC 1
27400 HEUDEBOUVILLE



Organise
des Ateliers Cuisine Bien-être
et Plaisir



Ateliers animés par une diététicienne-nutritionniste



Ateliers cuisine le soir de 17h30 jusqu'à 20h30 selon le thème abordé, mais aussi le samedi matin de 9h00 à 12h00



Sur demande,
possibilité d'un coaching particulier de 6 heures
en fonction de vos besoins

- ❖ Comment faire des menus équilibrés et pas cher
- ❖ Savoir établir une liste de courses
- ❖ Les Courses en pratique
- ❖ Savoir lire les étiquettes
- ❖ Cuisiner
- ❖ Savoir gérer son poids tout en conservant le plaisir de manger

F4S

Dans les cuisines de F4S à LOUVIERS chacun pourra :

- ❖ Cuisiner,
- ❖ Apprendre les clés de l'équilibre alimentaire,
- ❖ Découvrir des petits tours de main,
- ❖ Maîtriser les gestes et les techniques culinaires élémentaires,
- ❖ Echanger des techniques, des astuces...

Dans tous les cas,
vous repartez avec votre préparation,
les recettes réalisées...