

# Ateliers d'informations

**« Equilibre Alimentaire et Activité Physique :  
Comment améliorer son capital santé ? »  
Animés par :**

1 **Diététicienne-nutritionniste :**

M-Christine Sabinen *en alternance avec* Anne-Laure Sauzeau

1 **Educateur sportif certifié et ostéopathe :** Nicolas Faivre d'Arcier

**Tout ce qu'il faut savoir sur le poids et ses variations !  
Comprendre pourquoi et comment équilibrer ses repas ?  
Augmenter son activité physique quotidienne : les bienfaits sur sa santé!**

Ateliers de **5-6 personnes**

Tarif adapté : **14 euros**

Tous les **1<sup>ers</sup> samedis** (10h – 12h30) et les **2<sup>èmes</sup> lundis du mois** (14h – 16h30)

***A la Maison des Associations de Nice Garibaldi (12 Ter place Garibaldi)***

Inscription **obligatoire** (nombre de place limité) au : **06.64.63.70.66** ou  
**06.24.45.45.14** ou par mail : **[infodietform06@gmail.com](mailto:infodietform06@gmail.com)**

