

Devenez acteur de votre santé

Comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière



Les Ateliers NUTRI ACTIV' Nutrition Seniors



Apprendre à bien choisir vos aliments pour préserver votre équilibre alimentaire et comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

Prendre conscience que les besoins alimentaires évoluent tout au long de votre vie:

- Devenir acteur de votre hygiène alimentaire
- Devenir un consommateur averti
- Adapter vos habitudes alimentaires en fonction de votre âge

- Un cycle de 6 séances
- 2h30 par semaine
- un groupe de 15 personnes max
- Gratuit et Ouvert à tous à partir de 60 ans
- Quel que soit votre régime de retraite.



L'ASEPT Champagne-Ardenne vous propose de participer à :

Un atelier NUTRI ACTIV' À CHAUMONT

Maison des associations - salle 217
24, rue des Platanes

6 jeudis de 14h00 à 16h30

29/10 - 05/11 - 12/11

19/11 - 26/11 - 03/12/2026

Présence souhaitable à toutes les séances



Inscription et renseignement auprès de
l'ASEPT Champagne-Ardenne

☎ : 06 07 74 65 22 ou 06 33 29 62 99

💻 : contact@asept-ca.fr