

# Bien manger BIEN Bouger



Mercredi 2 mai - 9H/17H - Hérouville



100% femme - Gratuit\*



Santé, cuisine, diététique, fitness...



\* Denrée alimentaire obligatoire (voir avec Charline)

Charline LEGRAND au 06 49 01 54 12 ou clegrand@capsport-epi.fr



Convivialité & bien-être !

CAP'Sport vous convie le 2 mai à la journée « Bien Manger, Bien Bouger » ! Un événement convivial construit avec la volonté de réconcilier plaisirs, alimentation, sport et bien-être.

Participez à des ateliers variés, suivez les conseils d'une diététicienne, et pratiquez des activités physiques. Tout cela entre femmes et dans une ambiance sympathique !

« Une approche ludique de la cuisine, de l'équilibre alimentaire et du sport en toute simplicité. »

1

**10H à 12H** | 2x1 heure d'atelier cuisine : création de pancakes

📍 Atelier Santé Ville - Hérouville

🕒 Garde des enfants sur le créneau 11H/12H

2

**13H30 à 14H30** | Activités physiques : remise en forme et fitness

📍 Gymnase Val St Clair - Hérouville

🕒 Garde des enfants

3

**15H à 17H** | Rencontre avec Emilie Vanstaen (diététicienne) & dégustation

📍 Maison des associations - Hérouville

🕒 Garde des enfants

### **Garde des enfants**

| Nous proposons sur l'ensemble de la journée (à partir de 10H) une garde de vos enfants autour d'activités culturelles, sportives et de pratiques partagées !

🕒 Adhérente : 1€/enfant | Non adhérente : 3€/enfant



Fitness



Nutrition



Diététique

! Inscription obligatoire par téléphone ou email avant le 25 avril

**Atelier  
Santé  
Ville**  
Hérouville Saint-Clair

Charline LEGRAND au 06 49 01 54 12 ou clegrand@capsport-epi.fr



/CAP'Sport association

