



La diététique au quotidien

PLANNING ATELIERS

ADULTES

CHAMBERY

Réservation au 0658862167
LesAteliersdeBernadette.fr
bernagenin.diete@gmail.com
16 rue de la Banque
73000 Chambéry

Samedi 16 février 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Cuisson vapeur : viandes, poissons et légumes	40€
Vendredi 15 mars 2019	17H30 / 20H30	Nutrition et santé : Céréales complètes et légumineuses : diversité et bienfaits	35€
Samedi 16 mars 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Céréales complètes et légumineuses : diversité et bienfaits	35€
Samedi 23 mars 2019	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être : Les sucres au naturel : les alternatives au sucre blanc	35€
Samedi 13 avril 2019	9H30 / 12H30	Atelier plaisir : Chocolats de Pâques et verrines	45€
Samedi 04 mai 2019	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être : Les épices : nos alliés santé et plaisir	35€
Samedi 24 mai 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Les légumes frais du printemps riches en vitamines	40€
Samedi 01 juin 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Assiette géante pour un repas complet et équilibré accompagné de sauces allégées	35€
Vendredi 14 juin 2019	17H30 / 20H30	Nutrition et santé : Cuisine allégée pour l'été : plat et dessert	40€
Samedi 15 juin 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Cuisine allégée pour l'été : plat et dessert	40€
Samedi 29 juin 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Cocktail dinatoire salé et sucré	35€
Samedi 06 juillet 2019	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Tartines accompagnées de crudités pour un repas complet et équilibré	35€
Samedi 20 juillet 2019	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être : Astuces pour un barbecue sain et savoureux	40€
Samedi 27 juillet 2019	14H30 / 17H00	Cuisine et bien être : Charlotte et glace aux fruits de saison	40€

Paiement en chèques ou en espèces.

Réservations 48 heures avant l'atelier de préférence.

Anniversaires ou autres occasions : pensez offrir des bons cadeaux !!!