



**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 28 mars 2020	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être : Cuisine saine et équilibrée	40€
Samedi 11 avril 2020	9H30 / 12H30 14H / 17H00	Atelier plaisir : Chocolats de Pâques	50€
Samedi 18 avril 2020	9H30 / 12H30	Atelier plaisir : Paris Brest et verrines aux trois chocolats	40€
Samedi 25 avril 2020	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Spécial sans gluten	40€
Samedi 16 mai 2020	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être : Les épices : nos alliés santé et plaisir	40€
Samedi 29 mai 2020	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Cuisine allégée pour l'été : plat et dessert	40€
Samedi 06 juin 2020	9H30 / 12H30	Atelier plaisir : spécial fête des mères Fraisier et amuse-bouche	40€
Samedi 13 juin 2020	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Les sucres au naturel : les alternatives au sucre blanc	40€
Samedi 20 juin 2020	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Assiette géante pour un repas complet et équilibré accompagné de sauces allégées	40€
Samedi 27 juin 2020	9H30 / 12H30	Nutrition et santé : Tartines accompagnées de crudités pour un repas complet et équilibré	40€
Samedi 04 juillet 2020	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être : Astuces pour un barbecue sain et léger : repas équilibré	40€
Samedi 11 juillet 2020	9H30 / 12H30	Cuisine et bien être Verrines et desserts à base de mousse de fruits rouges	40€

Tous les ateliers peuvent être réalisés l'après-midi sur demande.

Paiement en chèques ou en espèces.

Réservations 48 heures avant l'atelier de préférence.

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