



Atelier culinaire



RIOM

CLIC 51 Rue Lafayette

Cet atelier culinaire composé de 3 séances vous permettra d'aborder différentes thématiques en réalisant de nouvelles recettes et en partageant ensemble le repas.

Séances animées par Marion GUILLOT

Avec la participation de jeunes de la Mission Locale

9h30-13h30

Lundi 29 Septembre 2025	Glucides : Kesako ? Sucres lents, sucres rapides... sont-ils utiles ? Comment s'y retrouver ?
Lundi 6 Octobre 2025	Les protéines , mon allié !
Lundi 13 Octobre 2025	Fruits et légumes : objectif 5 par jour !

PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances
auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

