

# Ateliers de nutrition

Vous avez envie de **pimenter votre assiette**

afin **d'enrichir votre alimentation** et **diminuer votre fatigue?**

**Atmosphère détendue, conviviale et pleine de saveur.**

14 FÉVRIER 2018 ET 18 AVRIL 2018

13h30 à 15h30

## Cuisiner en toute simplicité

**Fatigué ? Pas envie de cuisiner ?**

Trucs simples et efficaces pour bien manger à la maison.

14 MARS 2018 ET 23 MAI 2018

13h30 à 15h30

## Une bouchée qui en vaut deux

**Vous cherchez à maintenir ou prendre du poids  
grâce à une alimentation riche et pleine de vitamines ?**

Pour vous inscrire, veuillez communiquer

avec la Fondation Virage au

**514 890-8000 poste 28139.**

