

## MON ALIMENTATION

Màj. : 14/09/2020

| Lieu                   | Jour  | Horaire       | Les glucides | Les lipides | Mieux manger et composer ses menus | Les clés pour être bien dans son assiette | Equilibrer son budget alimentaire | Supermarché | Décryptons les étiquettes |
|------------------------|---|---------------|--------------|-------------|------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------|---------------------------|
| Cesson                 | Vendredi  | 09h30 à 11h00 | 25/09/20     | 09/10/19    | 06/11/20                           | 20/11/20                                  | X                                 | X           | 04/12/20                  |
| Lagny sur Marne        | Samedi  | 10h00 à 11h30 | 10/10/20     | 07/11/20    | 21/11/20                           | 05/12/20                                  | X                                 | X           | X                         |
| Serris (IMS)           | Ateliers spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter |               |              |             |                                    |   |                                   |             |                           |
| St Fargeau Ponthierry  | Mercredi  | 17h30 à 19h00 | 14/10/20     | 21/10/20    | 28/10/20                           | 04/11/20                                  | 09/12/20                          | X           | 16/12/20                  |
| Conflans St Honorine   | Ateliers spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter |               |              |             |                                    |   |                                   |             |                           |
| Houdan                 | Ateliers spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter |               |              |             |                                    |   |                                   |             |                           |
| Sartrouville           | Lundi   | 14h00 à 15h30 | 05/10/20     | 12/10/20    | X                                  | X   | X                                 | X           | 02/11/20                  |
| Trappes                | Mardi   | 14h30 à 16h00 | X            | X           | 17/09/20                           | 01/10/20                                  | X                                 | X           | X                         |
| Corbeil Essonnes (CMS) | Jeudi   | 13h30 à 15h00 | X            | X           | X                                  | X   | 15/10/20                          | X           | 29/10/20                  |
| Epinay sur Orge        | Mercredi  | 14h00 à 16h00 | X            | X           | X                                  | 14/10/20                                  | X                                 | X           | 04/11/20                  |
| Evry                   | Vendredi  | 14h30 à 16h00 | X            | X           | 02/10/20                           | 06/11/20                                  | X                                 | X           | 04/12/20                  |
| Dourdan                | Ateliers spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter |               |              |             |                                    |   |                                   |             |                           |
| Etampes                | Ateliers spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter |               |              |             |                                    |   |                                   |             |                           |
| Gif sur Yvette         | Mercredi  | 17h30 à 19h00 | X            | 14/10/20    | 04/11/20                           | 18/11/20                                  | X                                 | X           | 02/12/20                  |
| Morsang sur Orge       | Jeudi   | 14h00 à 16h00 | X            | 24/09/20    | 08/10/20                           | 05/11/20                                  | X                                 | X           | X                         |
| Fontenay aux Roses     | Ateliers spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter |               |              |             |                                    |   |                                   |             |                           |
| Arcueil                | Mardi   | 15h30 à 17h00 | 06/10/20     | 10/11/20    | 24/11/20                           | 15/12/20                                  | X                                 | 22/09/20    | X                         |
| Fontenay sous Bois     | Mercredi  | 15h30 à 17h00 | 07/10/20     | 04/11/20    | 25/11/20                           | 09/12/20                                  | X                                 | 23/09/20    | X                         |

**Ateliers en cours de programmation sur les communes suivantes :** Arpajon, Avon, Bretigny, Brie Comte Robert, Briis sous Forges, Bussy St Georges, Champigny sur Marne, Chelles, Choisy le roi, Coulommiers, Créteil, Fontainebleau, Gentilly, Ivry, Le Mée sur Seine, Le Mesnil le roi, Les Ulis, Linas, Mantes la Jolie, Mantes la ville, Meaux, Melun, Montigny, Montreuil, Nemours, Orly, Quincy, Provins, St Maur, Sucy en Brie, Torcy, Trappes, Villeneuve le roi, Vitry sur Seine, Yerres

## ATELIERS CUISINE

Màj. : 07/09/2020

| <i>Lieu</i>               | <i>Jour</i> | <i>Horaire</i> | <i>Date</i> |
|---------------------------|-------------|----------------|-------------|
| Cesson                    | Vendredi    | 10h00 à 13h00  | 11/12/20    |
| Vernou la Celle sur Seine | Jeudi       | 10h00 à 13h00  | 26/11/20    |
| Sartrouville              | Jeudi       | 11h00 à 14h00  | 19/11/20    |
| Bures sur Yvette          | Vendredi    | 9h30 à 12h30   | 06/11/20    |
|                           |             |                | 09/04/21    |
| Evry                      | Vendredi    | 10h00 à 13h00  | 13/11/20    |
|                           |             |                | 15/01/21    |
|                           |             |                | 12/03/21    |
|                           |             |                | 07/05/21    |
| Linas                     | Jeudi       | 17h00 à 20h00  | 03/12/20    |

**Ateliers en cours de programmation sur les communes suivantes :** Chelles, Corbeil, Fontenay sous Bois, Houdan, Ivry, Jouarre, Le Mée sur Seine, Mantes la Jolie, Mantes la Ville, Morsang sur Orge, St Fargeau, Sucy en Brie, Torcy, Trappes