

# « LA SANTE DANS MON ASSIETTE »

Nous proposons aux séniors **une animation sport santé et bien-être**, avec une diététicienne de l'IRSA, Peggy Décou.

Nous vous attendons le **JEUDI 07 MARS** de **09h30 à 12h00**  
à la salle de l'US LAVAL, se situant au 51 rue d'Hilard.



Afin d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires, d'améliorer votre qualité de vie, nous vous proposons des ateliers (photos langage) en lien avec les différents repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner). Vous interagirez, par exemple, sur ce qui est préférable de manger avant, pendant et après une activité physique.

Vous pourrez pratiquer une activité sportive adaptée de 11h à 12h dans le gymnase de l'USL, pour ceux qui participeront à l'animation de 9h30 à 11h.

Pour plus de renseignements, contacter le : 02.43.66.07.38 – [accueil@uslaval.fr](mailto:accueil@uslaval.fr)  
[www.uslaval.fr](http://www.uslaval.fr)



(A retourner **avant le 25 février** par mail: [accueil@uslaval.fr](mailto:accueil@uslaval.fr) ou par courrier: 51 rue d'Hilard, 53000 LAVAL)

Nom-Prénom : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Participera à l'animation de 9h30 à 11h

Participera à l'activité physique de 11h à 12h

Participera à l'animation de 11h à 12h