



Par
Rosemonde
Diététicienne nutritionniste
&
Noé
*Enseignant en activité
physique adaptée
et coach sportif*



Retrouvez le
programme des ateliers
sports santé et
nutrition dans une seule
brochure !

MPT du Guelmeur
34, rue Montcalm
29200 Brest

02.98.44.71.85
accueil@mptguelmeur.net



Santé-vous
bien à la MPT !

Nutrition
et
Sport santé

MPT du Guelmeur

Gratuit
2023-2024



Nutrition

Jeudi 21 septembre - 18h30

Alimentation intuitive : en quoi peut-elle m'aider ?

Jeudi 12 octobre - 18h30

Le jeûne, l'alimentation détox, IG bas : nouvelle mode ou révolution ?

Jeudi 9 novembre - 15h

L'alimentation après 70 ans : à quoi faut-il faire attention ?

Jeudi 14 décembre - 18h30

Je mange mes émotions : que faire ?

Jeudi 18 janvier - 18h30

Le gras : mauvais pour moi ?

Jeudi 22 février - 18h30

Exercices pour mieux manger selon ses besoins suivi d'une dégustation de chocolat en pleine conscience

Jeudi 21 mars - 18h30

Alimentation et diabète

Jeudi 18 avril - 18h30

Comment mieux manger pour la planète (et pour sa santé) ?

Jeudi 16 mai - 18h30

Accepter son corps : c'est possible ?

Samedi 8 juin - 10h (durée 3h)

*Atelier cuisine : je cuisine les protéines végétales et les légumes du potager ! (Suivi d'un repas partagé) - **Sur inscription***

Programme 2023-2024

Des ateliers nutrition et sports ouverts tous·tes

Pas d'inscription obligatoire excepté pour l'atelier cuisine directement auprès de la MPT au 02.98.44.71.85

Durée : 1h (sauf pour l'atelier cuisine)

NOUVEAU

Un problème de garde d'enfants?

La MPT propose de mettre à disposition un ou plusieurs animateurs gratuitement dans les locaux de la MPT dans un espace dédié. Inscription obligatoire de vos enfants au 02.98.44.71.85



Sport santé

28 septembre - 20h30

Activité physique et prévention des chutes

19 octobre - 20h30

Le mal de dos ? Est-il si fragile ?

16 novembre - 20h30

Le sommeil : quelle influence sur ma santé ?

7 décembre - 20h30

Activité physique sur la santé mentale : quels bienfaits ?

25 janvier - 20h30

Peut-on guérir par le sport ?

15 février - 20h30

Le sport sur ordonnance : Pour qui ? Comment ça marche ? Quels remboursements ?

14 mars - 20h30

Activité physique et diabète

11 avril - 20h30

Peut-on se remuscler après 60 ans ?

23 mai - 20h30

La sédentarité sur la santé des enfants et adultes : quel impact ?

6 juin - 20h30

Vieillesse neurologique et activité physique