

ATELIER CUISINE - MARDI

1^{er} juin : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème «le printemps zéro gâchis »

Au menu : Entrée : Radis et beurre de fanes – Plat : Tarte printanière

ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

2, 9, 16, 23 et 30 Juin : 10h30-11h00

Juliette, enseignante en activité physique, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme.

ATELIER RELAXATION – LES MERCREDIS

2, 9, 16, 23 et 30 Juin : 14h30-15h30

Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

3, 10, 17 et 24 Juin

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de garder le tonus au printemps

ACTIVITE PHYSIQUE : YOGA – LES VENDREDIS

4, 11, 18 et 25 Juin : 10h30-11h30

Mélodie, professeure diplômée, vous propose des séances de yoga sur chaise afin de vous apporter souplesse et détente.

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

7, 14, 21 et 28 Juin

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Manon, enseignante en activité physique adapté de l'association Activ'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

ATELIER CUISINE – MARDI

8 Juin: 10h00-12h00

Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

Au menu : – Plat : Poulet à la grecque, couscous aux herbes et son tzatziki

Dessert : Tarte aux abricots

ATELIER CUISINE - MARDI

15 juin : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « L'été arrive »

Au menu : Plat : Clafoutis aux poivrons – Dessert : Panacotta melon

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



ATELIER CUISINE - MARDI

22 Juin : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Pique-nique d'été »

Au menu : – Entrée : Gaspacho de concombre – Plat : Pain de thon et Taboulé estival

ATELIER CUISINE – MARDI

29 Juin: 10h00-12h00

Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

Au menu : Crumble de légumes de saison et son poisson – Dessert : crème au basilic sur son lit de rhubarbe et de fraises.

Tous les jours, sur rendez-vous

ATELIER INFORMATIQUE

Nous vous proposons un accompagnement personnalisé et vous guidons pour une prise en main de l'ordinateur et des services disponibles sur internet.

Pour participer à une visioconférence sur zoom

Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuelle et guidée, contactez-nous au 06.16.45.96.75



Vous pouvez aussi consulter notre agenda sur le site internet à :
vas-y.bzh

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75