

# Active(s) ta santé : de l'assiette aux baskets

De novembre 2023 à mai 2024

Le CDOS 95 lance sa première édition de son programme « **Active(s) ta santé, de l'assiette aux baskets** » à destination des femmes du Val-d'Oise. Au programme, des conférences sur l'alimentation, des ateliers cuisine et des séances de sport réparties dans un circuit de 7 villes du territoire afin de promouvoir la santé des habitantes !



Les animations du circuit "Active(s) ta santé : de l'assiette aux baskets" sont gratuites et ouvertes aux femmes de +18 ans. Les inscriptions se font auprès du CDOS 95 ou des villes participantes.

## Au programme :

- **Novembre à Montigny-lès-Cormeilles** (salle René Char, rue Renoir)

- ☐ 16/11/2023 de 16h à 18h30 : Séance de gym douce
- ☐ 23/11/2023 de 16h à 18h30 : Conférence - Alimentation et santé des femmes

- **Décembre à Ermont**

- ☐ 07/12/2023 : atelier cuisine - petits déjeuner sains et gourmands
- ☐ 07/12/2023 : séance de gym douce

- **Janvier à Sannois**

- ☐ 16/01/2024 : atelier cuisine - mon repas de A à Z
- ☐ Annonce prochaine de la séance de sport et de la date

- **Février à Pierrelaye**

- ☐ 08/02/2024 : Conférence - les bases de l'alimentation et l'importance du diner
- ☐ 26/02/2024 : séance de gym douce

- **Mars à Herblay-sur-Seine**

- ☐ 08/03/2024 : séance de badminton
- ☐ 15/03/2024 : Conférence - les bonnes pratiques pour des repas sereins en famille

- **Avril à Taverny**

- ☐ 15/03/2024 : Conférence - s'organiser pour bien manger

□ Annonce prochaine de la séance de sport et de la date

- **Mai à Franconville**

□ 30/05/2024 : Conférence - les bonnes pratiques pour des repas sereins en famille

□ 30/05/2024 : séance de tennis de table

Les habitantes sont prioritaires pour les animations qui auront lieu dans leur villes. Au départ les inscriptions ne sont ouvertes que pour les résidentes de la ville d'accueil.

A 10 jours de l'événement, s'il reste de la place, les inscriptions s'ouvriront pour toutes les femmes habitant dans les villes suivantes : Beauchamp, Bessancourt, Cormeilles en Parisis, Eaubonne, Ermont, Frépillon, Franconville, Herblay, la Frette sur Seine, le Plessis Bouchard, Montigny Lès Cormeilles, Pierrelaye, Saint Leu la Forêt, Sannois et Taverny.

Infos pratiques

Gratuit

Destiné aux femmes de plus de 18 ans

Atelier cuisine : 12 participantes maximum

Conférence : 40-50 participantes maximum

Séance de sport: 20 participantes maximum (sauf exception)

Liens utiles

[Plus d'infos](#)

Contact

Renseignements et inscriptions:

01 34 27 19 01

[melissa.marthely@cdos95.org](mailto:melissa.marthely@cdos95.org)

Date

Jeudi 16 novembre, 16:30 - 18:00

Jeudi 23 novembre, 16:30 - 18:00

Jeudi 7 décembre, Toute la journée

Mardi 16 janvier, Toute la journée

Jeudi 8 février, Toute la journée

Lundi 26 février, Toute la journée

Vendredi 8 mars, Toute la journée

Vendredi 15 mars, Toute la journée

Vendredi 5 avril, Toute la journée

Jeudi 30 mai, Toute la journée