

PRÉVENTION

# Matinée vitalité



Trouvez le bon équilibre  
**Bien dans votre assiette et dans votre corps !**

**Mardi 30 septembre**

de 9h30 à 12h

**Mairie de l'Isle-d'Abeau**



12 Rue de l'Hôtel de Ville  
L'Isle-d'Abeau

*Parking gratuit en face*

## PROGRAMME

*Accueil à partir de 9h15*

- **9h30 - 10h30** : Conférence interactive « Comment bien petit-déjeuner ? » et dégustation
- **10h30 - 11h15** : Atelier « Bouger en douceur »
- **11h15 - 12h00** : Conférence « Connaissez-vous tous les secrets du sommeil ? »

*Animée par **Elodie Naty**, Chargée de Prévention  
et **Laurent Porché**, enseignant en activité physique adaptée*