

Le Service Jeunesse de
Douarnenez communauté et
ses partenaires proposent:

JOURNÉE SANTÉ BIEN-ÊTRE

11-17 ans

Prévention
santé

Lundi 11 avril
de 10h à 16h30
Poullan/Mer

GRATUIT
SUR INSCRIPTION



Atelier cuisine



Activités sportives et de détente

Inscriptions et renseignements

téléphone: 02.98.92.47.00

Email: infojeunes@douarnenez-communaute.fr

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

11-17 ans

JOURNÉE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Lundi 11 avril 2022

**RDV à 9h45 à la Maison Familiale et Rurale
2 route de Park ar Menez 29100 POUILLAN SUR MER**

Menu

- de 10h à 12h: Cuisine

démonstration/initiation

avec le **chef Gaël Ruscart**

(restaurant l'Insolite - Hôtel de France Douarnenez)

Cuisine pédagogique de la MFR de Poullan/mer

Réalisation d'un dessert à base de produits locaux

Buffet gourmand offert le midi

- de 14h à 16h30: Sport

Echauffements/activités ludiques/yoga du rire

Circuit training/Renforcement musculaire/Cardio

Stretching/Relaxation

Prévoir des affaires de sport!