

Manger mieux, bouger plus : un programme pour votre santé à Herbignac

Dans le cadre du programme « Manger Mieux, Bouger + », la Maison Sport-Santé LABSPORT propose aux habitants d'Herbignac une série d'ateliers collectifs dédiés à l'alimentation et à l'activité physique.

Publié le 03 novembre 2026

A faible coût (participation de 30 € pour l'ensemble du programme), ces ateliers ont pour objectif d'accompagner chacun vers de meilleures habitudes de vie, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

5 ateliers collectifs sur l'alimentation

Animés par **Bérengère Dubost, diététicienne**, ces rendez-vous permettront d'aborder de manière pratique et accessible les thèmes de l'équilibre alimentaire, des repas du quotidien et des bonnes habitudes nutritionnelles.

Dates :

- Mardi 17 novembre de 10h à 12h
- Lundi 23 novembre de 14h à 16h
- Mardi 1er décembre de 10h à 12h
- Jeudi 10 décembre de 14h à 16h
- Mardi 15 décembre de 10h à 12h

3 ateliers collectifs sur l'activité physique

Encadrés par **Jean Talbourdel, enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)**, ces ateliers permettront de découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée à chacun.

Dates :

- Vendredi 20 novembre
- Vendredi 4 décembre
- Vendredi 18 décembre

Horaires : de 11h à 13h

Lieu des ateliers

Tous les ateliers se dérouleront à :

Salle Albert Texier
Marlais
2 rue Jean de Rieux
44410 Herbignac

Inscriptions et renseignements

Les places étant limitées, l'inscription est recommandée.

???? **07 49 30 04 95**
???? **jean.talbourdel@labsport.org**

Une belle opportunité pour prendre soin de sa santé, rencontrer d'autres participants et bénéficier de conseils personnalisés pour adopter durablement de bonnes habitudes de vie.

N'attendez plus pour rejoindre le programme « Manger Mieux, Bouger + » !

HERBIGNAC

MAIRIE DE HERBIGNAC
1 avenue de la Monneraye
44410 Herbignac

HORAIRES :
Lun - Mar - Mer - Ven : 9h > 12h / 13h30 > 17h30
Jeu : 8h30 > 13h
Sam : 9h > 12h (Etat-Civil uniquement)

02 40 88 90 01