

CUISINE EXPRESS



**Atelier de cuisine
et repas-dégustation**

ESPACE PREVENTION
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne
tél. 021 / 644'04'24
fax 021 / 644'04'26
www.espace-prevention.ch

Secrétariat ouvert de 9h à 12h et
de 14h à 17h
Fermé le vendredi après-midi et le samedi

Votre quotidien est-il synonyme de course contre la montre ? Planifier des repas pour soi, pour sa famille, s'organiser pour les courses, cuisiner sainement et simplement est-il un casse-tête ? Cet atelier est pour vous !

Vous y trouverez des astuces pour vous simplifier la vie, choisir des aliments pratiques lors des achats et s'organiser judicieusement en cuisine. Des idées à la fois variées, faciles et colorées pour vos repas mais sans devoir passer des heures en cuisine, oui c'est possible. Donc, à nous de vous démontrer que « santé dans l'assiette » peut aussi rimer avec « cuisine vite faite ! ».

A vos chronos, ces recettes sont réalisables en 30 minutes !

Animé par une diététicienne diplômée.

Dates du cours :

- mardi 15 novembre 2011 à 19h00

Durée du cours : 1 x 2h30

Prix : fr. 55.- (brochure de recettes comprise)

A payer au plus tard 10 jours avant le cours.

Lieu :

**Espace Prévention – 3^{ème} étage
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne**

Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre ou via notre site internet. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription. Conditions générales: voir le programme général.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier de cuisine

CUISINE EXPRESS

Mardi 15 novembre 2011 à 19h00

NOM (Majuscules)

PRENOM

Date de naissance :

Adresse :

No postal localité :

N° tél.

Privé : prof :

**BULLETIN D'INSCRIPTION
A RETOURNER RAPIDEMENT**

à
**Espace Prévention, Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26
www.espace-prevention.ch**

**J'ai pris connaissance des conditions du cours
et des conditions générales et les accepte.**

DATE ET SIGNATURE :

