

Et si on finissait centenaires, épanouis et en forme?

Châtel-St-Denis

Bâtiment du RSSV, Place d'Armes 30

**Mardi 3 février 2026
à 14h
avec Elodie Debefve**

Thérapeute à Maraçon
www.nutri-academy.ch

Vous rêvez d'une vie pleine de pep's jusqu'à 100 ans ? Cette conférence est faite pour vous ! On va parler de nutrition, d'énergie, de prévention des maladies, et surtout de comment garder la vitalité, sans renoncer à la gourmandise. Des conseils pratiques pour mettre toutes les chances de votre côté pour profiter de chaque instant, même à un âge avancé. Mon objectif? Que vous compreniez pourquoi changer de petites habitudes peut faire la différence.

Nouveau !

Tarif : 10.- CHF (paiement sur place) Informations et inscription :
Pro Senectute Fribourg 026 347 12 93 /
sportetformation@fr.prosenectute.ch