



NUTRITION DES SÉNIORS

PROGRAMME

JOUR 1

10h00 - 10h30

- Accueil et présentation

10h30 - 13h00

- Vieillesse et Espérance de vie

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- L'équilibre alimentaire du Senior selon 3 approches : anti-âge – Perte de poids et Santé

JOUR 2

9h00 - 12h00

- Le Coaching du Senior : Activité Physique, approche mentale et suivi

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

13h00 - 16h00

- Cas pratique

16h00 - 17h00

- QCM et Q/R

MISE À JOUR : 28/12/2020

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organisme de formation continue

VITALYS SARL

LUX : 20 99 26 76 - BEL : 063 86 02 00
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.