

FITNESS & GOURMANDISE

UNE JOURNÉE PAR
SAISON AUTOUR DU
PLAISIR DE (BIEN)
BOUGER ET DE (BIEN)
MANGER



BÉNÉDICTE LE LAY EST
COACH SCÉNIQUE ET
COACH SPORTIF.
ADEPTE D'UNE CUISINE
GOUTEUSE ET SAINTE,
ELLE VOUS PARTAGE EN
TOUTE SIMPLICITÉ SES
DEUX PASSIONS :
FITNESS &
GOURMANDISE!

DÉCOUVREZ UNE
PRATIQUE SPORTIVE
ACCESSIBLE ET ADAPTÉE
À TOUS : MOUVEMENTS
FONCTIONNELS,
MOBILITÉ ARTICULAIRE,
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE PROFOND
ET MARCHÉ EN FORÊT.

LAISSEZ VOUS TENTER
PAR DES RECETTES DE
CUISINE AUTOUR DE
BOISSONS ET D'EN-CAS
SALÉS OU SUCRÉS AVEC
DES PRODUITS DE
SAISON, À REFAIRE
FACILEMENT CHEZ SOI!





PREMIÈRE JOURNÉE
D'AUTOMNE
SAMEDI 19 NOVEMBRE 2022
10.00 / 17.00

TARIFS

75€ EN SOLO

65 € EN DUO

(CE QUI INCLUT
DEUX COURS DE SPORT, UNE MARCHÉ
DYNAMIQUE EN FORÊT, DEUX
ATELIERS CUISINE ET LEURS
INGRÉDIENTS).

INFOS PRATIQUES

AMENEZ UN CONTENANT
POUR LES RECETTES ET
VOTRE
PIQUE NIQUE POUR LE
DÉJEUNER.
PENSEZ À UNE TENUE
CONFORTABLE ET DES
BASKETS.

ADRESSE

LA CODA
1 RUE DES TOURELLES
78120 SONCHAMP

INSCRIPTION

[ICI](#)

UNE QUESTION? UN
RENSEIGNEMENT?
CONTACTEZ BÉNÉDICTE
WWW.BENEDICTELELAY.COM
0610878598