



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION



**espace
équilibré**
une alternative au club de fitness

Programme des interventions

« NUTRITION »



2019-2020

Ça bouge à Espace Équilibre !

A partir de la rentrée, en plus du programme de « Rééquilibrage alimentaire », un nouvel éventail de cours & ateliers seront disponibles dans votre centre fitness & bien-être.

Ils ont été créés sur la base des attentes des membres, évaluées par un questionnaire en ligne. Ils sont donnés par **Tiffany Burdet**, Diététicienne-Nutritionniste, diplômée d'un Bachelor of Science HES-SO, en Nutrition & Diététique.

Ces interventions sont ouvertes à tout le monde (membres et non-membres). Elles ont pour but de **promouvoir la santé** à travers l'alimentation, entre autres, et de répondre aux besoins de la population, dans un monde où il devient difficile de **savoir comment, quand, quoi et pourquoi manger**.

Vous trouverez les détails ; nom des interventions, descriptif, dates, horaires, lieux, prix et deux calendriers afin d'avoir une vue globale sur la période 2019-2020.

N'hésitez pas à prendre contact si vous avez des questions. Au plaisir de vous y retrouver !



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION



**espace
équilibre**
une alternative au club de fitness

Programme « Rééquilibrage alimentaire »		Prix 350.- (400.- avec la séance individuelle)				
Descriptif						
Comprend : <ul style="list-style-type: none"> • 7 séances de groupe Facultatif : <ul style="list-style-type: none"> • 1 séance individuelle <p>A pour but de rééquilibrer son alimentation, son corps & son esprit, de façon individuelle & unique, pour prendre soin de santé, son poids etc. Car nous sommes tous des individus à part entière et qu'il n'y a pas qu'une seule façon de manger.</p> <p>Aborde différents thèmes (sensations alimentaires, groupes d'aliments, nutriments, qualité, métabolisme énergétique, sport...).</p>						
Dates 2019						
Jours : jeudis						
Séance 1 : 12 septembre	Séance 2 : 26 septembre	Séance 3 : 03 octobre	Séance 4 : 24 octobre	Séance 5 : 31 octobre	Séance 6 : 07 novembre	Séance 7 : 21 novembre
Dates 2020						
Jours : jeudis						
Séance 1 : 20 février	Séance 2 : 05 mars	Séance 3 : 12 mars	Séance 4 : 19 mars	Séance 5 : 02 avril	Séance 6 : 09 avril	Séance 7 : 30 avril
Heure						
18h15-19h30						
Lieu						
Petite salle au 1 ^{er} étage, à côté de la salle fitness						



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION



**espace
équilibre**
une alternative au club de fitness

Cours		Prix
Alimentation & Sport		20.-
Descriptif		
Cours théorique, aborde les bases du métabolisme en situation sportive les besoins nutritionnels en phases pré, pendant & post entraînement. Venez découvrir de manière concrète, comment, quand & quoi manger pour une activité physique sportive optimale.		
Dates 2019		
-		
Dates 2020	Heure	Lieu
Mardi 21 janvier	19h15-20h15	Salle « fitness » du 1 ^{er} étage
Mercredi 13 mai	20h15-21h15	Salle « zen » du 3 ^{ème} étage

Atelier		Prix
Lecture d'étiquettes		40.-
Descriptif		
Venez apprendre à déchiffrer les informations nutritionnelles sur les étiquettes et les reconnaître sur différents produits alimentaires du commerce. Car on ne devrait pas avoir fait des études pour savoir ce qu'il y a dans ce que l'on mange et faire un choix éclairé sur ce que l'on achète.		
Dates 2019	Heure	Lieu
Mardi 27 août	19h15-20h45	Salle « fitness » du 1 ^{er} étage
Dates 2020	Heure	Lieu
Mercredi 11 mars	20h15-21h45	Salle « zen » du 3 ^{ème} étage



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION



**espace
équilibre**
une alternative au club de fitness

Atelier Intuitive Eating		Prix 50.-
Descriptif		
<p>Introduction à la technique de l'alimentation intuitive. Venez « ré » apprendre à écouter et répondre aux messages directs de votre corps, pour satisfaire vos besoins physiques et psychologiques, tout en honorant votre santé.</p> <p>Pour toutes les personnes qui souhaitent faire la paix avec l'alimentation, reprendre confiance en leurs sensations & mettre fin aux régimes restrictifs.</p>		
Dates 2019	Heure	Lieu
Mercredi 02 octobre	20h15-22h00	Salle « zen » du 3 ^{ème} étage
Dates 2020	Heure	Lieu
Mardi 11 février	19h15-21h00	Salle « fitness » du 1 ^{er} étage

Atelier Collations		Prix 70.-
Descriptif		
<p>Vous l'avez peut-être déjà entendu, l'une des manières de vaincre les grignotages est de s'autoriser une collation. Oui d'accord, mais quand et quoi manger ? Qu'est-ce qui est à la fois rapide, savoureux & sain pour ma santé, mon poids etc. Venez découvrir et créer différentes recettes de collations pour honorer votre faim, autour d'un atelier ludique, avec dégustation de produits.</p>		
Dates 2019	Heure	Lieu
Samedi 02 novembre	9h30-11h30	Salle « fitness » du 1 ^{er} étage
Dates 2020	Heure	Lieu
Samedi 20 juin	9h30-11h30	Salle « fitness » du 1 ^{er} étage



NUTRI'TIFF
DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION



**espace
équilibre**
une alternative au club de fitness

Calendrier Nutrition 2020



Janvier 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

01 : Premier de l'An
21 : Alimentation & Sport

14: Fête Nationale

Juillet 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

Février 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28	29	

11 : Intuitive Eating
20 : Séance 1 PRA 2

15 : Assomption

Août 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

Mars 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

05 : Séance 2 PRA 2
11 : Lecture d'étiquettes
12 : Séance 3 PRA 2
19 : Séance 4 PRA 2

Septembre 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Avril 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

02 : Séance 5 PRA 2
09 : Séance 6 PRA 2
12 : Dimanche de Pâques
13 : Lundi de Pâques
30 : Séance 7 PRA 2

Octobre 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

Mai 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

01 : Fête du travail
08 : Victoire 1945
13 : Alimentation & Sport
21 : Ascension
31 : Dimanche de Pentecôte

01 : Toussaint
11 : Armistice de 19

Novembre 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Juin 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

01 : Lundi de Pentecôte
20 : Atelier Collations

25 : Noël

Décembre 2020							
n°	L	M	M	J	V	S	D
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

PRA2 = Programme Rééquilibrage Alimentaire 2
Vacances scolaires

Calendrier Nutrition 2019



Janvier 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

01: Premier de l'An

14: Fête Nationale							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--

Juillet 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

Février 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

|--|--|--|--|--|--|--|--|

15 : Assomption 19 : Rentrée scolaire 27 : Lecture d'étiquettes							
-----------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Août 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

Mars 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

|--|--|--|--|--|--|--|--|

12 : Séance 1 PRA 1 26 : Séance 2 PRA 1							
--------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Septembre 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Avril 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

21 : Dimanche de Pâques
22 : Lundi de Pâques

02 : Intuitive Eating 03 : Séance 3 PRA 1 24 : Séance 4 PRA 1 31 : Séance 5 PRA 1							
--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Octobre 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Mai 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

01 : Fête du travail
08 : Victoire 1945
30 : Ascension

01 : Toussaint 02 : Atelier Collations 07 : Séance 6 PRA 1 11 : Armistice de 19 21 : Séance 7 PRA 1							
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Novembre 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Juin 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

09 : Dimanche de Pentecôte
10 : Lundi de Pentecôte

25 : Noël							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

Décembre 2019							
n°	L	M	M	J	V	S	D
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

PRA1 = Programme Rééquilibrage Alimentaire 1

Vacances scolaires



NUTRI'TIFF

DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION

Tiffany Burdet

+41 78 880 67 16

burdet.tiffany@gmail.com

www.nutritiff.ch



espace
équilibre

une alternative au club de fitness

+41 32 913 22 88

