



L'Atelier Cuisine a lieu le samedi chaque mois. **Il est impératif de s'inscrire au plus tard le mardi avant l'atelier.** Mais vu le succès que l'on a eu, nous vous conseillons de le faire avant, car nous ne pouvons accepter que 20 personnes au grand maximum pour un atelier de qualité.

L'atelier, à la différence d'un cours, est un lieu d'échange, où ceux et celles qui ne connaissent pas telle ou telle recette peuvent venir l'apprendre, et ceux ou celles qui la connaissent peuvent nous faire part de leur façon de faire, et proposer d'autres idées.

**FONCTIONNEMENT** : l'atelier démarre à 10 h du matin, et ensuite nous partageons le repas ensemble. Mais vous avez aussi la possibilité d'emporter ce que nous avons cuisiné pour le déguster chez vous en famille. Il suffit d'apporter les récipients et de nous indiquer lors de l'inscription, le nombre de parts.

**PRIX** : 7€ pour les adhérents, 15€ pour les non adhérents, et 5€ pour les étudiants et chômeurs

**LIEU** : C'est au Centre Social de SAIGE, 68 rue de Horloge à Pessac, Tramway B arrêt Saige.

**INSCRIPTIONS** : auprès de Carmen : 05.56.68.00.53 ou à l'adresse [afma.bx@gmail.com](mailto:afma.bx@gmail.com)

## NOUVEL ATELIER FITNESS



Tous les samedis, l'après-midi, de 15h à 16h30, toujours au Centre Social de Saige, aura lieu un atelier de **FITNESS**, animé par **Nanci Rosas**, professeur de Mexico.

**Renseignements** : Carmen : 05 56 68 00 53  
Catie : 05 56 50 89 89  
e\_mail : [afma.bx@gmail.com](mailto:afma.bx@gmail.com)

: - : - : - : - : -

Vous pouvez trouver toutes ces informations sur notre site : <http://www.afma-bx.org>