

Keitoilla kylläisyyttä kepeästi

-ruokakurssi

Kurssilla

Kokkaillaan ja maistellaan keittoja, joissa värikkäät kasvikset ovat pääosassa. Keitot tuovat helpotusta arjen kiireeseen ja painonhallintaan.

Kurssi sopii

Kaikille, jotka haluavat uusia ideoita ja vaihtelua kevyempiin arkikeittoihin.

Aika

Tiistai **19.3.2019** klo 10.00 – 13.00

TAI

Tiistai **19.3.2019** klo 16.00 – 19.00

Paikka

Ravitsemusterapian
opetuskeittiö,
Armilankatu 33,
Lappeenranta

Hinta

11 €

(PALA- ja ITU-ryhmäläisille 7 €)

Ilmoittautumiset

viimeistään **12.3.** täyttämällä **sähköinen ilmoittautumislomake** osoitteessa: päiväryhmä: bit.ly/keitoilla1, iltaryhmä: bit.ly/keitoilla2
Jos käytössäsi ei ole sähköpostia tai mahdollisuutta täyttää sähköistä lomaketta, soita numeroon 040 194 4883 (toimisto).
Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen voi tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja.



Tervetuloa kurssille!