

# Kokkaillaan monipuolisia välipaloja -ruokakurssi

**Kurssilla** Kokkaillaan välipaloja, jotka antavat sopivasti virtaa päivään ja helpottavat painonhallintaa.

**Kurssi sopii** Kaikille, jotka haluavat vaihtelua ja vinkkejä hyvää tekeviin välipaloihin. Tule viilaamaan välipalasi kuntoon!

**Aika** Tiistai **15.1.2019** klo 11.00 – 13.00  
**TAI**  
Tiistai **15.1.2019** klo 16.00 – 18.00

**Paikka** Ravitsemusterapian opetuskeittiö,  
Armilankatu 33, Lappeenranta

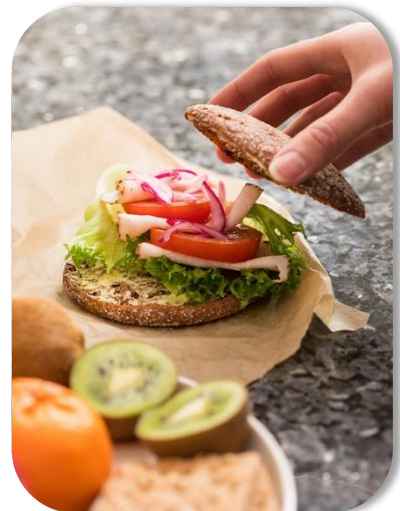
**Hinta** 8 €  
(PALA- ja ITU-ryhmäläisille 5 €)

## Ilmoittautumiset

viimeistään **8.1.** täyttämällä **sähköinen ilmoittautumislomake** osoitteessa: päiväryhmä: [bit.ly/valipaloja1](http://bit.ly/valipaloja1), iltaryhmä:

[bit.ly/valipaloja2](http://bit.ly/valipaloja2)

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!