

# PROGRAMMATION

**C'Tonique en pratique !**

**HORAIRE À TITRE INDICATIF**

*Sujet à changement*



## JOUR 1

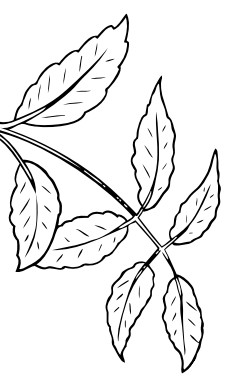
---

- 17h00**            **Atelier #1 et présentation du programme de la fin de semaine -  
Salle Lac Orford**
- 18h30**            **Souper**
- 20h00**            **Art de Vivre C'Tonique : Plaisirs et bénéfices**

## JOUR 2

---

- 8h30**            **Déjeuner**
- 10h00**           **Les bons gras et démo culinaire : le petit-déjeuner ! - Salle Lac  
Orford**
- 12h30**           **Diner et temps libre pour profiter des installations**
- 15h00**           **Tout sur les huiles d'olive ! Dégustation et conférence par Jill den  
Hertog - Salle Lac Orford**
- 16h00**           **Comment ajouter des gras à ses repas - Salle Lac Orford**
- 18h30**           **Souper et soirée libre**



# PROGRAMMATION

**C'Tonique en pratique !**  
**HORAIRE À TITRE INDICATIF**  
*Sujet à changement*



## JOUR 3

---

- 8h30** Déjeuner : dégustez le pain aux noix !
- 10h00** Comment compter les glucides et démo culinaire : autres options de petit-déjeuner - Salle Lac Orford
- 12h30** Diner
- 16h00** Comment faire de bons choix au restaurant ? - Salle Lac Orford
- 18h30** Souper

## JOUR 4

---

- 8h30** Déjeuner: dégustez le pain au coco et le creton !
- 10h00** Retour sur les 3 jours  
Les aliments incontournables à avoir dans son garde-manger et démo culinaire: café gras - Salle Lac Orford
- 12h30** Diner et après-midi libre