



## MON ATELIER

### PLANNING DES DIRECTS

Allez c'est reparti, on va s'occuper de vous pendant ce confinement en direct sur la page facebook !

Voici le programme :

- \* Lundi 19h Yoga
- \* Mardi 9h30 Pilates
- \* Mercredi 17h Fit
- \* Jeudi 19h30 Sonothérapie

🦋 Vendredi Bachata (horaire à venir...)

Le programme sera le même chaque semaine ! ➡

Comme pendant le précédent confinement, vous vous connectez juste sur la page à l'heure dite et vous profitez du cours ! 😊 Si vous n'êtes pas dispo à l'heure du cours, vous pouvez le faire en replay quand vous voulez ! 😊



Merci à l'équipe de professeurs ❤️❤️❤️, merci de votre enthousiasme et de votre soutien à tous ! 💖💖

💖 Connectez-vous nombreux, c'est gratuit et en plus l'ambiance est sympa ! 👍❤️



## [Croq'n Bol - le snack nature et gourmand](#)

Une nouvelle semaine de confinement démarre et l'occasion pour moi de vous remercier pour votre soutien et votre solidarité la semaine passée 🙏😊

Pour la livraison vous pourrez commander :

🥗 CROQ'BOL de la semaine/ 9€

- fondue de carotte et poireau à la menthe
- émincé de chou blanc et radis + vinaigrette au kaki et citron
- lentilles vertes du Gers
- copeaux de fromage fromage brebis/chèvre
- salade, avocat
- supplément poulet sur demande /+50cts

🌯 PETITS WRAPS poulet ou feta/ 5€ ou 9€ les 2

Crudités (salade, carotte, betterave, avocat, pickles d'échalote)

🍲 SOUPE du jour / 3€ (25cl)

Velouté de Panais et pomme granny

🥤 JUS du jour / 4€ (25cl)

Pomme, carotte, fenouil, citron, gingembre

🍪 DESSERT du jour / 4€

Aujourd'hui : tarte aux fruits rouges

Les formules :

😊 Celle pour se faire du bien = jus ou soupe + croq'bol ou 2 petits wraps / 11€

😊 Celle pour se faire plaisir = la même chose + dessert + thé, infusion ou café /13€

Comptez 2€ en plus pour la livraison.

Le paiement peut s'effectuer en ligne via l'application Sumup. J'aurais juste besoin d'un mail ou d'un numéro de tel. Sinon en chèque ou espèce à la livraison.

Sur place, mais toujours à emporter, retrouvez en plus :

🌯 Le MAXI WRAP CHAUD (nouvelle recette) /9€

- poulet rôti, poireaux, champignons, oignons, fromage brebis/ chèvre et crème ciboulette

 Le BURGER'BOL /9€

- salade, avocat, oignon rouge, slaw de chou rouge et céleri rave
- viande de bœuf origine France, race Charolais.
- fromage brebis/chèvre
- sauce secrète

Merci de passer vos commandes au 05 62 28 81 53 ou par Messenger

Belle semaine à tous 😊