



devient

A
Amaelles

**100%
Gratuit**

2 activités maximum
par personne
Inscription obligatoire
jusqu'au 10/01 et dans
la limite des places
disponibles.

Du 17 au 21 janvier 2022

participez à
**la Semaine
Bien-être**

Inscriptions

 **03 89 23 23 02**

ihabold@apa.asso.fr
www.amaelles.org/animations

Zen
*dans sa tête...
et dans ses
baskets!*



**créons
ensemble
des jours
heureux.**

Programme

Lundi 17.01

Méditation pleine conscience en visio
avec Mathieu
17H-18H15

Gymnastique douce et revitalisante Wintzenheim
avec Eugénie
16H30-17H30

Mardi 18.01

Maintien en forme dynamique au Ladhof
avec Béatrice
et Karine
10H15-11H30

Rencontre avec une plasticienne et découverte du portrait Ingersheim
avec Dan
14H-16H

Age d'Or au Centre Europe
avec Monique
et Anne-Marie
14H30-17H

Mercredi 19.01

Self Défense au Ladhof
avec Stéphane
10H30-12H

Peinture à l'huile et rencontres Ingersheim
avec Henri
17H-19H



Et avec le soutien de nombreuses communes

Jendredi 20.01

Présentation informatique EBA Colmar
Internet, tablettes, photos, numérisation
9H30-12H

Conférence de Camille FORGES EBA Colmar
«Ma santé débute dans mon assiette»
10h-11h15

Marche consciente Widensolein
avec Eugénie
14H-16H

Atelier mémoire Ingersheim
avec Raymonde
14H30-16H30

Circuit training à la MAS
avec Hak
14H-15H



Lieux d'activités

Wintzenheim : Gymnase de l'école primaire, rue des prés

Ladhof : 43a rue du Ladhof COLMAR

Ingersheim : La Ruche 14a, rue Jeanne d'Arc
Centre Europe : 13 rue d'Amsterdam COLMAR

EBA : Espace Bel Age 14 rue Berthe Molly COLMAR

Widensolein : parking de la grotte de Lourdes
(MAS) Maison des Associations :
6 route d'Ingersheim COLMAR



Amelles

1^{er} Collectif
français
d'aide et de soins
à la personne

amaelles.org