



devient



**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 42 05 24

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

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



**créons
ensemble
des jours
heureux.**

Programme

Lundi 17.01

Thaï Chi
avec Bernard
8H30-10H

Qi Gong
avec Marlène
12h30-13h30

Atelier
«Ensemble sur la route»
avec Bertrand
et Bernard
14h-17h



Marche nordique
au Waldeck
avec William
14H-17h
Rdv au parking
Centre équestre
Riedisheim

Fondation Alliance
CAIRPSA CARPRECA



Et avec le soutien de
nombreuses communes

Lieu d'activités : Maison du Temps Libre (MTL)
16 rue Engel Dollfus à Mulhouse. Tél. 03 89 42 05 24

Mardi 18.01

Marche nordique
pour les initiés
avec Christine,
Alain et Gérald
9H-11H30
Rdv au parking
Centre équestre
Riedisheim

Cercle de réflexion et de parole
avec Geneviève
et André
10H-11H30

Atelier de poésie japonaise
avec Benoit
14H-15H30

Mercredi 19.01

Gym tonique
avec Anna
10H30-11H30

Yoga
avec Nathalie
10H30-11H30

Pétanque
avec Raymond
et Véronique
14h-17h



Jendredi 20.01

Qi Gong
avec Marlène
8H40-9H55

Echecs
avec Vincent
et François
14H-17H

Vendredi 21.01

Atelier peinture
avec Jean-Paul
9H-11H30

Tennis de table
avec Françoise
et Georges
14H-17H

Sophrologie
avec Marie-Claire
et Daniel
14H30-15H30

Sport santé
avec Christel
18h10-19h10

Amaelles

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

amaelles.org