



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**

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

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



**créons
ensemble
des jours
heureux.**

Programme



Lundi 17.01

**Circuit training
Westhalten**
avec Hak
9H-10H

**Marche bien être
Ribeauvillé**
avec Eugénie
13H30-15H

**Gym douce
Kientzheim**
avec Michel
16H-17H

Fondation Alliance
CAIRPSA CARPRECA

ALSACE



Mardi 18.01

**Gym douce
Grussenheim**
avec Eugénie
8H30-9H30

**Gym équilibre
Munster**
avec Hak
9H-10H30

**Balade nordique
Dieffenthal**
avec Françoise
et Véronique
13H45-16H

**Méditation
en visio**
avec Eugénie
18H-19H

Mercredi 19.01

**Gym équilibre
Lièpvre**
avec Eugénie
10H30-12H

**Atelier Mémoire
Munster**
avec Monique
14H-16H



AG2R LA MONDIALE

Et avec le soutien
de nombreuses
communes

Jeudi 20.01

**Gym équilibre
Sélestat**
avec Eugénie
10H-11H30

**Sophrologie
Lièpvre**
avec Anne
10H-11H15

**Conférence
Bennwhir**
«Comment renforcer
son système
immunitaire
naturellement»
14h-15h30

**Sophrologie
Munster**
avec Anne
14H-15H15

**Gym douce
Ribeauvillé**
avec Martine
18H-19H15

Vendredi 21.01

**Sophrologie
Westhalten**
avec Anne
10H15-11H30

**Marche plaisir
bien être
Scherwiller**
avec Françoise
et Véronique
13H45-16H30

Lieux d'activités

Munster : Salle ancienne bibliothèque,
sous sol de la salle des fêtes,
2 place de la salle des fêtes

Lièpvre : salle polyvalente, route de Rombach
Grussenheim : Salle du Foyer, 15 rue de la Paix

Kientzheim : Salle Hinterhaus

Ribeauvillé : Gymnase Pierre de Coubertin,
1 rue Pierre de Coubertin
Ribeauvillé (pour la marche) :
plateau sportif du Lutzelbach

Sélestat : Maison des Aînés et des Aidants,
16b place du Marché aux Choux

Bennwhir : Maison Barth, rue de la Mairie

Dieffenthal : rdv au parking de l'Eglise

Scherwiller : rdv la Chapelle du Taennelkreuz

Westhalten : Salle Dîmière, 1 rue de Soultzmatt


Amaelles

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

amaelles.org