

# PROGRAMME

ACTIVITÉS OUVERTES À TOUS ET SANS ENGAGEMENT !\*

**100% GRATUIT**



APALIB' ANIMATIONS VOUS INVITE À  
**LA SEMAINE**

# BIEN-ÊTRE !

**DU 28 JANVIER AU 1ER FÉVRIER 2019**

## LUNDI 28/01

**Massage AMMA**  
 de 9h à 11h30  
 et de 14h à 16h  
 (30 min. par  
 personne)  
 Mulhouse

**Art Thérapie (peinture)**  
 de 9h à 11h  
 Mulhouse

**Atelier nutrition**  
 de 9h à 11h  
 Guebwiller

**Conférence nutrition**  
 de 14h à 16h  
 Guebwiller

## MARDI 29/01

**Ecriture spontanée**  
 de 9h à 11h  
 Mulhouse

**Méditation assise**  
 de 10h à 11h  
 Mulhouse

**Initiation Yoga**  
 de 9h30 à 10h45  
 Guebwiller  
 et de 14h à 15h15  
 Mulhouse

**Marche Nordique**  
 de 14h à 17h  
 Thann

**Art Thérapie (peinture)**  
 de 15h à 17h  
 Guebwiller

## MERCREDI 30/01

**Réflexologie**  
 (séance de 30 min. par  
 personne)  
 de 9h à 12h  
 Mulhouse

**Initiation Yoga**  
 de 11h à 12h  
 Vieux-Thann

**Méditation**  
 de 14h30 à 15h30  
 Mulhouse

**Yang Sheng Qi Gong**  
 de 14h30 à 15h30  
 Mulhouse

**Jus Frais présentation et dégustation**  
 de 16h à 17h  
 Mulhouse

## JEUDI 31/01

**Sophrologie**  
 de 10h à 11h  
 Mulhouse

**Initiation Sophrologie**  
 de 14h à 15h  
 Guebwiller

**Conférence Sommeil**  
 de 15h30 à 17h  
 Guebwiller

Adresses des activités :

Mulhouse :  
 Maison du Temps Libre,  
 16 rue Engel Dollfus  
 Guebwiller :  
 Maison Ritter,  
 12 Rue du Maréchal Joffre

## VENDREDI 1/02

**Yoga du rire**  
 de 10h à 11h  
 Mulhouse

**Initiation Gym Equilibre**  
 de 10h à 11h30  
 Guebwiller

**Yoga du rire**  
 de 14h à 15h  
 Vieux-Thann

**Conférence Bien Vivre sa Retraite**  
 de 14h à 15h30  
 Vieux-Thann

Thann : Le lieu de RDV vous sera communiqué à l'inscription.

Vieux-Thann :  
 Résidence Les Loges de La Thur,  
 3 rue de l'Eglise

POUR PLUS D'INFORMATIONS RENDEZ-VOUS SUR ANIMATIONS.APALIB.FR

\* Uniquement sur inscription jusqu'au 25 janvier 2019 à une ou plusieurs activités dans la limite des places disponibles.

ENVIE D'ESSAYER ?  
 INSCRIPTION AU

**03 89 42 05 24**