



DES BALADES POUR TOUS

André 06 87 51 40 34
Bernard 06 06 59 52 44

Mercredi 03 Avril

Marbach, col de Marbach, Refuge du Stauffen
Sortie intergénérationnelle avec le CSC Bel Air
Repas tiré du sac, RdV à 9h au Bel Air

Jeudi 04 Avril

Col du Silberloch - Col Amic - Freundstein - Molkenrain (Gr 1)
(8,5 km - dénivel. 465 m)
Col du Silberloch - Col Amic - Freundstein - Molkenrain (Gr 2)
(7 km - dénivel. 342 m)
Repas à l'auberge

RdV à 9h00 Parking Cora Dornach au niveau du Quick

Jeudi 18 Avril

Boden - Hirschstein - lac vert (Groupe 1) (14 km - dénivel. 619 m)
Boden - lac vert (Groupe 2) (8,6 km - dénivel. 325 m)
Repas tiré du sac

RdV à 9h00 Parking Auchan (Simply market)

Jeudi 25 Avril

Guewenheim - Bourbach le bas - Vierge des bûcherons (pour les aguerris)
(19 km - dénivel 741 m)
Repas tiré du sac

RdV à 9h00 Parking Cora Dornach au niveau du Quick



ATELIER CUISINE

Cabri aux lentilles
Dessert surprise

Animatrices : Eléonore BELTZUNG et Suzanne TRESSON

Vendredi 26 Avril de 10h à 14h

Lieu : APALIB' Fonderie 8, rue de Zillisheim à Mulhouse



PROGRAMME DU MOIS D'AVRIL 2019

LA MAISON DU TEMPS LIBRE



Fermeture le Jeudi 25 Avril pour cause de marche solidaire

BIENVENUE

AU CAFE DU TEMPS LIBRE

RENCONTRES, CONVIVIALITE ET DECOUVERTES

Tous les mercredis de 14h à 17h

Le temps d'un café, venez découvrir de nouvelles activités

Lieu : MTL 16 rue Engel Dollfus à Mulhouse

Nouveau

MARCHE NORDIQUE DOUCE

Cycle de 5 séances

Mercredi du 15 au 22 mai et 5 et 19 juin de 9h à 11h

Départ Pont du Bouc

Animateur : Sébastien KAPPLER

Inscriptions : 18€ pour la carte de membre auprès de la MTL + 12 € l'activité



LE LOTO REVIENT :

Vendredi 5 Avril 14h - 16h30

Salle du restaurant de la MTL



SPORT SANTE via les Mulhousiens

1 séance d'activité physique adaptée

Le mardi 16 avril à 10h ou Le mardi 30 avril à 10h

sur inscription auprès de la MTL, gratuit

DIAPORAMA



C'était au YEMEN présentés par Jean Paul et Maite FREY

Salle Apollon MTL - Mardi 2 Avril 14h30

La Maison du Temps Libre

16, rue Engel Dollfus 68200 Mulhouse

tél. 03 89 42 05 24

e-mail : accueilmtl@apa.asso.fr / site : animations.apalib.fr

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Coordinatrice : Caroline LEBON

LE CLUB INFORMATIQUE VOUS PROPOSE EN AVRIL:

Les premiers pas avec un tableau « intelligent » CALC Mercredi de 14h à 16h30 : les 3-10-17/04	Pinterest Jeudi 4/04 de 9h à 11h30
Google Maps : pour ne pas perdre le nord Lundi de 14h à 16h30 le 8/04	Facebook Jeudis 11, 18/04 de 9h à 11h30
Les Outils Windows Mercredi de 9h à 11h30 les 10-17-24/04	Traitement de texte Lundis de 9h à 11h30 : les 8-29/04, 13/05
Créer et faire imprimer un livre-photos Vendredi de 14h à 16h30 le 5/04	

Tarif : 15€ pour la séance

- Une permanence (pour inscriptions et renseignements) a lieu le **premier** lundi de chaque mois de 9h à 11h.
- Une révision individuelle pour celles et ceux qui ont déjà participé à l'une de nos sessions peut être programmée le **troisième** lundi de chaque mois de 9h à 11h. L'inscription est à faire à l'accueil en précisant bien le sujet qui doit être traité.



Marche Nordique "Rando Seniors"

Mercredi 10 Avril

CERISIERS

Randonnée depuis Niedereggenen

sur des sentiers et chemins à travers vignes et vergers
Les cerisiers pourraient être en fleurs

Parcours global d'environ 14km : durée 4 à 5 heures
(alt inf : 300m, alt sup : 495m)

Rdv à 9h Parking Auchan rue de Bâle, (vers lavage VL)

Retour vers les 17h. Sortie annulée ou reportée en cas de mauvais temps.

Repas pris au restaurant « choix selon carte » (paiement espèces ou CB)

Animateurs : Denis et Yves

- sur inscription avant le 5 Avril - Auprès de MTL

Voir flyer sur le présentoir

Méditation assise sur chaise: Qi Gong assis des 6 sons assis

taoïstes: 7h45 à 8h30

Du vendredi 12 Avril au 21 Juin

Inscriptions : 18€ pour la carte de membre auprès de la MTL + 30€ le cycle

Animateur : Eric Bey



YOGA DU RIRE :

Cycle de 6 séances

Première séance Mardi 2 Avril de 14h à 15h

Inscriptions : 18€ pour la carte de membre auprès de la MTL + 30€ l'activité



Apalib' le Kelsch

Samedi 6 Avril

Fête de la tulipe à MORGES (Suisse)

Matin : Visite guidée du musée Charlie Chaplin

Déjeuner au Casino de Morgues : menu de la semaine (entrée, plat, dessert) sauf boisson

Après-midi : visite libre de parc de l'indépendance (gratuit)

Prix par personne 92 € avec un minimum de 40 participants

Comprenant : le transport en car, le déjeuner et la visite du musée
voir flyer sur le présentoir

Jeudi 25 Avril

Les asperges, un plat de saison

Matin : WOELLENHEIM, « gaveur du Kochersberg », producteur d'asperges, visite commentée

Déjeuner au restaurant du Freudeneck



Après-midi : MONSWILLER, arrêt chez le chocolatier Jacques Bockel, visite complétée par le Choco'Ciné unique en Alsace

Prix par personne 79 €

Comprenant : le transport en car, la dégustation à la ferme, le déjeuner forfait boisson compris et la visite de la chocolaterie
voir flyer sur le présentoir

ma9r7e@gmail.com / tél. 06.98.29.46.10

Permanence à la MTL les 2 derniers jeudis du mois