



JUILLET 2019

Lun 01 : tous les lundis **Poker** de 14h à 17h à l'Espace Bel Age

Lun 01: **Randonnée avec Daniel** RDV à 13h30 Place St Joseph pour covoiturage. Sortie depuis le col des Calvaires pour une boucle de 6.2 km par le cimetière Duchesne. Dénivelé positif de 155m. Consignes habituelles d'équipement, chaussures de marche, bâtons et vêtements en fonction du temps, boisson et en-cas. Inscriptions obligatoire à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02

Mar 02 : tous les mardis **Tai-Chi** à 9 h au Champ de Mars à la fontaine Bruat

Mar 02 : tous les mardis **belote et Tarot** de 14h30 à 17h30 à l'Espace Bel Age

Mer 03 : **Fête du NATALA. Fermeture de l'Espace Bel Age**

Jeu 04 : tous les jeudis **scrabble duplicate** de 14h à 17h au Ladhof

Jeu 04 : tous les jeudis **marche nordique d'été** à 8h30 au parcours Vita dans la forêt du Neuland

Jeu 04 : tous les jeudis **jeux de cartes** à 14h résidence Bartholdi

Jeu 04 : tous les jeudis **scrabble** à 14h au Ladhof

Jeu 04 : tous les jeudis **jeux de société** à 14h à St Joseph

Ven 05 : **Atelier d'entraînement à la mémoire** de 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age, à la salle du club « réservé aux personnes qui ont suivies un atelier mémoire en marche ».

Mer 10 : **Fermeture de l'Espace Bel Age**

Mer 10 : **Balade avec Antoine PIGATO**. Rendez vous à 13h30 au parking du restaurant La Cigogne rue du Ladhof à Colmar. La balade se déroulera dans la forêt de Kientzheim, pour un parcours d'environ 3h pour une distance de 10 km et un dénivelé de 300m. Prévoir covoiturage, bâtons et chaussures de marche. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02. **Pas de sortie prévue en août, la prochaine se fera en septembre.**

Jeu 11 : **Randonnée avec Daniel STOLZ (la journée)**. RDV rue du Ladhof parking Cigogne à 9h30 pour un départ de la marche vers 10h. Randonnée au départ du parking à la sortie de Thannenkirch, vers le col du Schaentzel. Circuit par la forêt de St Hippolyte vers le Taennchel, le Rocher des Géants, des Reptiles etc, retour par le rocher de la paix d'Udine. Circuit d'environ 13 km avec un dénivelé de 480m selon la carte IGN. Consignes habituelles d'équipement, chaussures de marche, bâtons et vêtements en fonction du temps, boisson et repas tiré du sac. Inscription Espace Bel Age 03 89 23 23 02 ou auprès de Daniel.

Ven 12 : **Rencontre du groupe Culture et Traditions** animée par Annette Friehe à 15h au restaurant. « Origines et légendes des fleurs d'été », Marguerites, coquelicots, bleuets, roses bégonias, ancolies.... Toutes les réunions sont gratuites et suivies d'un café- tisane avec gâteau (corbeille pour la collation)

Ven 12 : **Rencontre mensuelle du groupe « Iris » à 14h** détente autour d'un café et gâteaux. C'est une activité qui est proposée par des malvoyants pour les malvoyants et aveugles. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.

Mar 16 et jeu 18 : **Stage Yoga et Equilibre** Inscription obligatoire. Prix : 25 € + cotisation 2019/2020

Mer 17 : tous les mercredis **jeux de société, rami, crapette** de 14h30 à 17h30 à l'Espace Bel Age

Jeu 18: **Balade avec Bernard CASPAR** : Départ place St Joseph 13h00 précise. Départ réel du parking du col du Calvaire 13h45. Le tour de la Tête des EMMERLINS (col du Calvaire). Circuit de 5.5 km, peu de difficultés de (dénivelé 100m), juste une petite montée en fin de parcours. Bernard prévoit une halte soit au restaurant du col du Calvaire soit au lac Noir (café, Schwarzwälder ! ou autre pâtisserie) pour fêter le retour de l'été. Bonnes chaussures, habits en tenant compte de la météo du jour, vous serez en montagne à 1100m. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age. Covoiturage possible suivant les disponibilités, 2€ de participation.

Ven 26 : **Culture et traditions** conférence mensuelle animée par Annette Friehe à la salle restaurant à 15h. « Les arbres et leurs bienfaits, les centenaires et ceux que l'on écorce, et que l'on fend, les arbres à clous et oripeaux ! Et le chêne ». Toutes les réunions sont gratuites et suivies d'un café- tisane avec gâteau (corbeille pour la collation)



AOUT 2019

Jeu 01 : tous les jeudis **scrabble duplicate** de 14h à 17h au Ladhof

Jeu 01 : tous les jeudis **marche nordique d'été** à 8h30 au parcours Vita dans la forêt du Neuland

Lun 05 : tous les lundis **poker** de 14h à 17h à l'Espace Bel Age

Mar 06 : tous les mardis **Tai-Chi** à 9 h au Champ de Mars à la fontaine Bruat

Mar 06 : tous les mardis **belote et Tarot** de 14h30 à 17h30 à l'Espace Bel Age

Mer 07 : tous les mercredis **jeux de société, rami, crapette** de 14h30 à 17h30 à l'Espace Bel Age

Jeu 08 : **Balade avec Bernard** rendez vous à 13h place St Joseph (boulangerie Colle), 13h30 grand parking au Trois Epis (en venant d'Ammerschwyr). Balade de 6 km, peu de dénivelé, sauf la montée au Galtz (pas obligatoire). Parcours sans difficultés majeurs, bonnes chaussures de marche, habits de saison. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02

Ven 09 : **Rencontre du groupe Culture et Traditions** animée par Annette Friehe à 15h au restaurant. « Le culte de l'eau » Origine des sources ? Sont-elles nées sous la baguette d'une fée, d'un(e) Saint(e), d'un(e) géant(e) ? Toutes les réunions sont gratuites et suivies d'un café- tisane avec gâteau (corbeille pour la collation)

Ven 23 : **Rencontre du groupe Culture et Traditions** animée par Annette Friehe à 15h au restaurant. « Légendes des Lacs de la Vallée de Munster. Une invitation à l'évasion et à la rêverie. Toutes les réunions sont gratuites et suivies d'un café- tisane avec gâteau (corbeille pour la collation)

EN SEPTEMBRE :

A partir du 17 septembre cycle de 5 séances de marche nordique (programme et inscription à l'Espace Bel Age)

A partir du 19 septembre cycle de 6 séances de gym équilibre (programme et inscription à l'Espace Bel Age)

29/09 au 04/10: Voyage en Autriche à LERMOOS 6 jours

L'ESPACE BEL AGE RESTE OUVERT DURANT TOUT L'ETE : **un programme d'animations vous sera proposé.**

Au-delà de 32°, les activités à l'Espace Bel Age seront annulées

L'équipe de l'Espace Bel Age vous souhaite de passer de bonnes vacances

Nous vous invitons à découvrir à l'accueil de l'Espace Bel Age notre nouveau catalogue 2019/2020 de toutes nos activités. C'est également le moment de vous réinscrire aux activités qui vous intéressent

Retrouvez le programme et nos clubs sur notre site <http://animations.apalib.fr/>
et sur notre page facebook **vitaminez vous !!**