



APALIB' VOUS INVITE À

# LA SEMAINE BIEN-ÊTRE

DU 3 AU 7 FÉVRIER

ENVIE D'ESSAYER ?

03 89 23 23 02

2 activités maximum par personne - Inscription obligatoire jusqu'au 29 janvier 2020 et dans la limite des places disponibles.

... 360 ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS sur [animations.apalib.fr](http://animations.apalib.fr)

**apalib'**  
Vitaminez  
votre temps libre  
[animations.apalib.fr](http://animations.apalib.fr)

SPORTS • BIEN-ÊTRE • ARTS • NOUVELLES TECHNOLOGIES...

## PROGRAMME



DU 3 AU 7 FÉVRIER

### LUNDI 03/02

#### HATKA - YOGA

9h30 - 11h30  
EBA - COLMAR

#### RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

Séance découverte  
14h - 16h  
EBA - COLMAR

#### ASTROLOGIE CHINOISE

14h - 15h30  
EBA - COLMAR

### MARDI 04/02

#### YOGA-DANSE

14h30 - 16h  
EBA - COLMAR

#### MARCHE NORDIQUE

Forêt du Neuland  
14h - 16h  
EBA - COLMAR

### MERCREDI 05/02

#### ATELIER PEINTURE matière au choix

17h - 19h  
INGERSHEIM

### JEUDI 06/02

#### DO.IN (AUTO MASSAGE)

9h - 10h30  
URSCHENHEIM

#### GYM LUDIQUE MOBILISE TON CORPS

14h - 15h30  
MANU - COLMAR

#### CONFÉRENCE Train du sommeil

14h - 16h  
EBA - COLMAR

### VENDREDI 07/02

#### BOLS CHANTANTS

10h - 11h15  
EBA - COLMAR

#### GYM DOUCE

10h30 - 11h30  
BISCHWIHR

#### ATELIER MÉMOIRE

14h - 16h  
WINTZENHEIM

Fondation Alliance  
CAIRPSA CARPRECA

Et avec le soutien de  
nombreuses communes

Réseau APA   
La Solidarité en \*

ALSACE 

 AG2R LA MONDIALE

INFOS & INSCRIPTIONS 03 89 23 23 02