

APALIB' VOUS INVITE À

# LA SEMAINE BIEN-ÊTRE

DU 3 AU 7 FÉVRIER

ENVIE D'ESSAYER ?

03 89 23 23 02

100% GRATUIT

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)

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

PROGRAMME



DU 3 AU 7 FÉVRIER

**LUNDI 03/02**

**GYM SUR CHAISE**

14h15 - 15h  
SIGOLSHEIM

**MARDI 04/02**

**MARCHE NORDIQUE**

9h - 11h  
WIHR-AU-VAL

**GYMNASTIQUE**

**EQUILIBRE**

14h - 15h30  
RIQUEWIHR

**MARCHE**

14h - 16h  
CHÂTENOIS

**MERCREDI 05/02**

**MÉDITATION GUIDÉE**

8h45 - 10h15 - BERGHEIM

**SOPHROLOGIE**

9h - 10h15 - MUNSTER

**AIKIDO SENIOR**

9h - 10h30 - SIGOLSHEIM

**MÉDITATION GUIDÉE**

10h30 - 12h - BERGHEIM

**ATELIER MÉMOIRE**

14h - 16h - MUNSTER

**CONFÉRENCE**

Découverte du chamanisme

17h- 18h30  
GRUSSENHEIM

**INFOS &  
INSCRIPTIONS**

03 89 23 23 02

**JEUDI 06/02**

**SOPHROLOGIE**

9h30 - 10h45  
LIÈPVRE

**GYMNASTIQUE**

**ÉVOLUTIVE**

18h - 19h15  
RIBEAUVILLÉ

**VENDREDI 07/02**

**GYM LUDIQUE**

Mobilises ton corps  
8h45 - 10h15  
BENNWIHR

**RANDONNÉE**

13h30 - 16h  
RIBEAUVILLÉ

**CONFÉRENCE**

Train du Sommeil  
14h - 16h  
KIENZHEIM

Réseau APA  
Le Standard en V

Fondation Alliance  
CAIRPSA - CARPRECA

Et avec le soutien  
de nombreuses  
communes

ALSACE

Conseil Départemental  
Haut-Rhin



AG2R LA MONDIALE