

100% GRATUIT



apa lib'
Ensemble tissons le fil de la vie
Membre du
Réseau APA
La Solidarité en +

SPORT
BIEN-ÊTRE
ART
NOUVELLES
TECHNOLOGIES

APALIB' vous invite à LA SEMAINE BIEN-ÊTRE

Du 8 au 12 mars

Envie d'essayer ?

INFOS ET INSCRIPTIONS

03 89 23 23 02

2 activités maximum par personne - Inscription obligatoire
jusqu'au 28/02 et dans la limite des places disponibles.

360 ACTIVITÉS SUR ANIMATIONS.APALIB.FR

Programme ☀️

**LUNDI
08/03**

**ABDOS SANS
RISQUE EN VISIO**
AVEC SARAH
DE 8H45 À 10H

**MERCREDI
10/03**

**GYM DOUCE
EN VISIO**
AVEC HAK
DE 15H30 À 16H30

JEUDI 11/03

**MARCHE
NORDIQUE**
DE 9H À 11H
EN FORÊT DU
NEULAND
Parking
de l'Observatoire
de la Nature

au parking à gauche
des étangs
d'Ingersheim

**VENDREDI
12/03**

**GYM TONIQUE
EN VISIO**
AVEC HAK
DE 15H15 À 16H15

**MARDI
09/03**

YOGA EN VISIO
AVEC SARAH
DE 8H45 À 10H

JEUDI 11/03

**MÉDITATION
GUIDÉE
EN VISIO**
AVEC EUGÉNIE
DE 9H À 10H30

BALADE

AVEC BERNARD
DE 13H45 À 15h30
INGERSHEIM
Rendez-vous



Fondation Alliance
CAIRPSA CARPRECA

ALSACE
Conseil départemental
Haut-Rhin



Et avec le soutien de
nombreuses communes

AG2R LA MONDIALE