

100% GRATUIT

# APALIB' vous invite à LA SEMAINE BIEN-ÊTRE Du 8 au 12 mars

*Envie d'essayer ?*

INFOS ET INSCRIPTIONS

03 89 42 05 24

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

**360 ACTIVITÉS** SUR [ANIMATIONS.APALIB.FR](http://ANIMATIONS.APALIB.FR)

**apalib'**  
Ensemble tissons le fil de la vie

Membre du  
Réseau APA   
La Solidarité en +

SPORT  
BIEN-ÊTRE  
ART  
NOUVELLES  
TECHNOLOGIES

## Programme

**LUNDI 08/03**

**ABDOS  
SANS RISQUE  
EN VISIO**  
AVEC SARAH  
DE 10H15 À 11H30

**YOGA  
EN VISIO**  
AVEC SARAH  
DE 14H À 15H15

**MARDI 09/03**

**BALADE  
AU REBERG**  
AVEC ANDRÉ À 9H  
Contactez la MTL  
pour connaître  
le lieu du départ

**EXPRESSION  
CORPORELLE**  
AVEC VÉRONIQUE  
À 10H À LA MTL

**MARDI 09/03**

**SORTIE VÉLO**  
AVEC THIBAUT  
À 14H  
Contactez la MTL  
pour connaître  
le lieu du départ

**MERCREDI  
10/03**

**GYM TONIQUE  
EN VISIO**  
AVEC THIBAUT  
À 10H30

**JEUDI 11/03**

**GYM DOUCE  
EN VISIO**  
AVEC THIBAUT  
À 14H

**VENDREDI  
12/03**

**SPORT POUR  
TOUS  
EN VISIO**  
AVEC CHRISTEL  
À 17H15

**Maison du Temps Libre (MTL)**  
16 rue Engel Dollfus à Mulhouse. Tél. 03 89 42 05 24



Fondation Alliance  
CAIRPSA CARPRECA

ALSACE



Et avec le soutien de  
nombreuses communes



AG2R LA MONDIALE