



devient

**A**  
Amaelles

**100%  
Gratuit**

2 activités maximum  
par personne  
Inscription obligatoire  
jusqu'au 10/01 et dans  
la limite des places  
disponibles.

**Du 17 au 21 janvier 2022**

participez à  
**la Semaine  
Bien-être**

**Inscriptions**

 **03 89 23 23 02**

[eschuhmann@apa.asso.fr](mailto:eschuhmann@apa.asso.fr)  
[www.amaelles.org/animations](http://www.amaelles.org/animations)

**Zen**  
*dans sa tête...  
et dans ses  
baskets!*



**créons  
ensemble  
des jours  
heureux.**

# Programme



*Lundi 17.01*

**Circuit training  
Westhalten**  
avec Hak  
9H-10H

**Marche bien être  
Ribeauvillé**  
avec Eugénie  
13H30-15H

**Gym douce  
Kientzheim**  
avec Michel  
16H-17H

Fondation Alliance  
CAIRPSA CARPRECA

ALSACE



*Mardi 18.01*

**Gym douce  
Grussenheim**  
avec Eugénie  
8H30-9H30

**Gym équilibre  
Munster**  
avec Hak  
9H-10H30

**Balade nordique  
Dieffenthal**  
avec Françoise  
et Véronique  
13H45-16H

**Méditation  
en visio**  
avec Eugénie  
18H-19H

*Mercredi 19.01*

**Gym équilibre  
Lièpvre**  
avec Eugénie  
10H30-12H

**Atelier Mémoire  
Munster**  
avec Monique  
14H-16H



AG2R LA MONDIALE

Et avec le soutien  
de nombreuses  
communes

*Jeudi 20.01*

**Gym équilibre  
Sélestat**  
avec Eugénie  
10H-11H30

**Sophrologie  
Lièpvre**  
avec Anne  
10H-11H15

**Conférence  
Bennwhir**  
«Comment renforcer  
son système  
immunitaire  
naturellement»  
14h-15h30

**Sophrologie  
Munster**  
avec Anne  
14H-15H15

**Gym douce  
Ribeauvillé**  
avec Martine  
18H-19H15

*Vendredi 21.01*

**Sophrologie  
Westhalten**  
avec Anne  
10H15-11H30

**Marche plaisir  
bien être  
Scherwiller**  
avec Françoise  
et Véronique  
13H45-16H30

## Lieux d'activités

Munster : Salle ancienne bibliothèque,  
sous sol de la salle des fêtes,  
2 place de la salle des fêtes

Lièpvre : salle polyvalente, route de Rombach  
Grussenheim : Salle du Foyer, 15 rue de la Paix

Kientzheim : Salle Hinterhaus

Ribeauvillé : Gymnase Pierre de Coubertin,  
1 rue Pierre de Coubertin  
Ribeauvillé (pour la marche) :  
plateau sportif du Lutzelbach

Sélestat : Maison des Aînés et des Aidants,  
16b place du Marché aux Choux

Bennwhir : Maison Barth, rue de la Mairie

Dieffenthal : rdv au parking de l'Eglise

Scherwiller : rdv la Chapelle du Taennelkreuz

Westhalten : Salle Dîmière, 1 rue de Soultzmatt

  
Amaelles

1<sup>er</sup> Collectif  
français  
d'aide et de soins  
à la personne

[amaelles.org](http://amaelles.org)