



# ATELIERS NUTRITION ET ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE POUR LES SÉNIORS

A la mairie de Hundsbach

## Atelier APA

Permet d'améliorer le bien-être mental et physique en pratiquant des exercices de renforcement musculaire adaptés et ludiques.

### Les mercredis :

27/03, 3/04, 10/04, 17/04,  
24/04

**Le jeudi** 2/05

**Le lundi** 6/05

**Les mercredis** : 15/05 et  
22/05

**de 9h00 à 10h30**

Avec Aline  
GRIENENBERGER

## Atelier nutrition

Permet de mettre la santé au cœur de son assiette, d'apprendre à rester en forme, en passant un moment ludique et convivial

### Les mardis :

2/04

16/04

30/04

14/05

**de 14h00 à 15h30**

Avec Corine PEREZ

**Séance en commun le 28/05 de 11h30 à 13h00 : balade + pique nique**

**GRATUIT** places limitées à 12 personnes

Inscription au 03 69 63 93 62

Ou à [msstousausport68@gmail.com](mailto:msstousausport68@gmail.com)

