



**NOUVEAU**  
*à partir du 4 octobre...*



## **Les Vendredis de l'Équilibre** **pour ADULTES**

*2 séances d'essai,  
sans engagement*

*Jeunes, Anciens, Hommes ou Femmes, prenons un moment pour nous :*

- ✓ Faire des exercices pour entretenir sa mobilité, tout en douceur, ainsi que sa souplesse articulaire : pour **conserver un bon équilibre moteur**
- ✓ Travailler la respiration et explorer des techniques de détente : pour **rester en harmonie avec soi-même et avec son Environnement**
- ✓ Echanger des idées, des astuces, se remémorer des pratiques anciennes... en tester de nouvelles, rire et faire rire : pour **entretenir un bon équilibre psychique**
- ✓ Et, pourquoi pas, si le cœur vous en dit, encadrer des jeunes dans des activités de bricolage ou de cuisine pendant les congés scolaires, toujours sur le thème de la Nature et du Patrimoine : pour **transmettre nos savoir-faire, nos traditions ?**

*Echanges, Bien-être...*



*Prévention des chutes*

Rejoignez-nous, **deux fois pas mois**, le vendredi de 9h à 10h30, à La Maison des Associations d'Aspach-le-Haut, avec Nadia DANTZER, psychomotricienne diplômée.

**Cette activité, réservée aux adhérents, coûte 30 € pour l'année.**

10 € de cotisation par foyer, et vous bénéficiez des avantages de l'APEP : prêt de livres, sortie et activités gratuites pour les enfants, etc.

Pour toute information et pour les inscriptions : 06.84.48.88.90

<https://apep-michelbach.webnode.fr>