

# ENVIE DE BOUGER POUR AMELIORER VOTRE SANTE ?

VENEZ DECOUVRIR NOS  
PROGRAMMES SEP-APA



## LES ACTIVITES PRES DE CHEZ VOUS

Lundis de 14h00 à 15h00 ou 15h00 à 16h00  
Salle Hanfroeste route du Rhin- Erstein

Mardis de 14h00 à 15h00  
Marche nordique - Illkirch

Mercredis de 17h30 à 18h30  
Salle des 4 vents, 4 rue du 23 novembre- Illkirch

Jeudis de 16h00 à 17h00  
Marche nordique - Haguenau

Jeudis de 17h30 à 18h30  
Salle la Graine, 7 rue du Rempart -Haguenau

Vendredis de 14h00 à 15h00  
« Ma Salle Vitalité » 34 rue Paul Cézanne - Mulhouse

Mercredis 17h00 à 18h00  
Patinoire de Colmar, 15 rue robert Schuman - Colmar

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Adapté pour les personnes touchées par la  
sclérose en plaque

Améliore la force, la puissance musculaire,  
lutte contre la spasticité

Lutte contre la fatigue

Améliore la qualité de vie

## Renseignement 67

EDL Benjamin  
[Benjamin.edel@sielbleu.org](mailto:Benjamin.edel@sielbleu.org)  
06.07.13.43.18

## Renseignements COLMAR

POOK David  
[David.pook@sielbleu.org](mailto:David.pook@sielbleu.org)  
06.50.83.07.67

## Renseignements MULHOUSE

DELCIERRRE Valentin  
[Valentin.delpierre@sielbleu.org](mailto:Valentin.delpierre@sielbleu.org)  
06.65.82.58.47

