

## Challenge D-marche : À vos marques, prêts, marchez !

Vous avez envie de vous mesurer à l'équipe adulte ? Vous voulez savoir qui marche le plus ? Nous vous proposons de participer au Challenge D marche. Grâce à des podomètres nous pourrions comptabiliser sur 3 semaines le nombre de pas réalisés. Celui qui aura gagné le challenge se verra offrir une belle récompense ! En Bonus Mme Duplessix, kinésithérapeute, viendra nous expliquer les bienfaits de la marche au quotidien et répondra à toutes vos questions.

### Les dates :

**1<sup>er</sup> Rdv** avec la remise des podomètres le lundi 12 mars de 14h à 16h

**2<sup>ème</sup> Rdv** avec comptabilisation des pas et célébration du gagnant le vendredi 13 avril de 14h à 16h  
Tarif : gratuit

### Jeudi 1 mars

## Journée syrienne

Expo photo suivi d'un buffet syrien à la table de l'AFSCO  
Rendez-vous à l'Espace Matisse pour une visite guidée à 10h  
De 10h à 14h • Tarif : 5€

### Mercredi 7 mars

## Venez fêter Carnaval au Château de L'espace Matisse

Avec musique et beignets  
De 14h 30 à 16h

### Jeudi 8 mars

## Beignets de carnaval intergénérationnels

De 14h à 16h • Tarif : gratuit

### Mercredi 14 mars

## Repas au lycée hôtelier de Thann

Restaurant d'application Le Charlemagne

- Tartare de l'océan
- Wok de cochon ibérique aux légumes croquants
- Crêpes flambées

De 11h30 à 16h • Tarif : 18€

### Mercredi 28 mars

## A la découverte du monde minéral

Vous aimez porter des bijoux avec des minéraux mais vous souhaitez en savoir davantage ? Marion vous expliquera ce qu'est la lithothérapie\*, ainsi que les différentes utilisations des minéraux.  
De 14h à 16h  
Tarif : 5€  
\*La lithothérapie utilise le pouvoir des pierres et des cristaux dans le but d'harmoniser et de renforcer tous les aspects de l'être, c'est-à-dire les corps : physique, mental, émotionnel et énergétique.  
Il est important de revenir à l'essentiel : soigner son cœur, lâcher le mental. Se respecter : être dans le ressenti, s'écouter.



### Vendredi 23 mars

## Cuisine mini prix avec repas.

Les personnes qui ne souhaitent pas rester pour le déjeuner devront emporter des boîtes de transport.

- Roulé à la tomate
- Poulet rôti en cocotte lutée
- Salade d'ananas au citron vert et fève Tonka

De 9h30 à 14h  
Tarif : 3€

### Mercredi 04 avril

## Cuisine à tous les âges

Petits et grands venez cuisiner et déguster des Lamalas  
De 14h à 16h • Tarif : 1€

### Jeudi 05 avril

## Journée Tradition et pâtisserie

Concours, dégustation, caf'conc. Patientez le programme est presque cuit !

### Mercredi 18 avril

## Visite de l'historial du Hartmannswillerkopf

De 13h30 à 17h • Tarif : 5€

### Jeudi 12 avril

## Cuisine gourmande : Le Käsestreusselkuchen\* par Emilie

\*gâteau trois en un : cake, gâteau fromage blanc et streussel  
De 14h à 16h30 • Tarif : 1€

### Vendredi 20 avril

## Cuisine mini prix avec repas

Les personnes qui ne souhaitent pas rester pour le déjeuner devront emporter des boîtes de transport.  
Mini quiche aux tomates cerises et asperges  
Pavés de cabillaud aux aromates  
Gâteau renversé poire chocolat  
De 9h30 à 14h • Tarif : 3€

## PROGRAMME

Adultes

Mars-Avril 2018



Adultes



## Reenseignements

Émilie : 03 89 33 43 95

Fabienne : 03 89 33 70 37

Accueil : 03 89 33 12 66

Les sorties peuvent être modifiées en fonction des conditions météorologiques. D'autres sorties non connues à ce jour pourront être programmées au cours du trimestre.



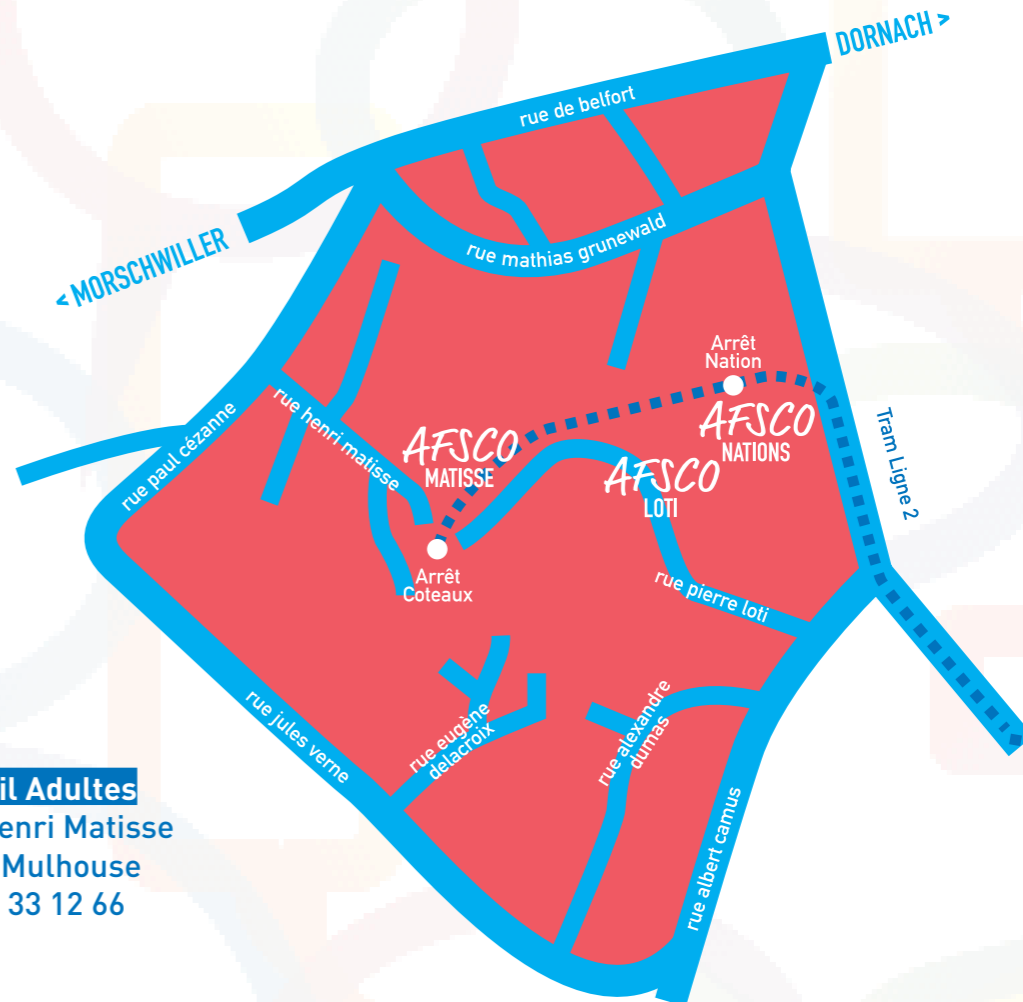
*Exprimez vos envies, vivez vos passions.*

## Inscriptions

Inscription possible à partir du **mercredi 21 février à 10h**.  
Toute annulation faite sous 72h ne sera pas remboursée.

## Retrouvez-nous!

sur la page facebook de l'Afscos Adulte et Famille :  
[facebook.com/afscos.org](https://www.facebook.com/afscos.org)



### Accueil Adultes

27, rue Henri Matisse  
68200 Mulhouse  
03 89 33 12 66