



Toute l'équipe du conseil d'administration vous présente ses vœux les plus chaleureux pour l'année 2024.
Qu'elle vous apporte la santé et vous permette de concrétiser vos projets à titre personnel ou associatif.

Galette

Le vendredi 19 janvier 2024 à 20 h aura lieu la traditionnelle galette des rois réservée aux adhérents (Salle Vicoin - AGORA).

Inscription obligatoire avant le 11 janvier 2024.



Portes ouvertes : le samedi 20 janvier 2024



Cet événement, **ouvert à tous**, a pour objectif de faire connaître toutes les activités de l'AFLEC. De 10 h à 16 h dans les salles de l'AGORA (Vicoin, Concise et cuisine)

Au programme :

- Stands d'informations,
- Démonstrations des différentes disciplines sportives

Stage Tai Chi Chuan

Mathieu Bréjoin, intervenant Tai Chi, vous propose un stage pour améliorer l'équilibre et prévenir les risques de chute avec des exercices simples à réaliser.

Dimanche 14 janvier 2024 de 9 h 30 à 12 h 15 (possibilité de prolonger de 15 h à 18 h en fonction des inscriptions)

Salle de danse de l'Espace Sportif Bernard Le Godais

Tarif : 30 € adhérent et 33 € non adhérent

Inscription au bureau de l'AFLEC avant le 9 janvier



Conférences



Thème : Le travail est-il encore à la mode ? par Soizick Manac'h-Chauvel

Mercredi 07/02/2024 de 18 h 30 à 20 h (Tarif : 6 €)

Salle Vicoin de l'Agora-Inscription au bureau ou sur place

Thème : Ambroise Paré présenté par M.Viot

Mercredi 13/03/2024 de 18 h 30 à 20 h (Tarif : 6€)

Salle Vicoin de l'Agora-Inscription au bureau ou sur place

Atelier cuisine enfants

Tu as entre 7 et 12 ans , viens réaliser diverses recettes autour des fruits et légumes

le mardi 27 février 2024 de 14 h à 16 h 30 dans la cuisine de l'Agora.

Tarif : Adhérents : 3 €, Non Adhérents : 4 €

Inscription avant le 16 février auprès de l'AFLEC



Spectacles à l'Espace Mayenne

- La comédie musicale **"FLASH DANCE" le samedi 30 mars 2024 à 20 h 30**

Catégorie 1 : 55 € ou Catégorie 2 (balcon) : 40€

Inscription au bureau avant le 10 janvier 2024



- Le spectacle **"IRISH CELTIC" le mercredi 27 mars 2024 à 20 h**

Découvrez l'histoire de Paddy Flynn, ce vieil Irlandais alcoolique, propriétaire de son pub depuis des décennies, et sur le point de le léguer à son fils. Ce dernier, insouciant, préfère danser plutôt que servir les clients du Irish Celtic Pub... Venez découvrir les légendes, les chansons, les danses et les mystères de l'île d'émeraude...

Tarif : 46€ (au lieu de 51 €) gradins

Contact : bureau AFLEC (02 43 69 56 74 /06 88 75 68 02)

Date limite d'inscription : 10 février 2024

Randonnées pédestres

St Berthevin 8 km

Dimanche 7 janvier 2024

Mercredi 17 janvier 2024

Rdv à 14 h au Parking des Portes de Coupeau

A. Grosbois 06 26 62 75 86 / R. Mahéault 06 47 74 58 04 / F. Defresne 07 70 74 81 31 / J.C. Hautbois 06 52 71 04 31

Louverné 7,5 km

Dimanche 21 janvier 2024

Rdv à 13h30 au Parking des Portes de Coupeau ou Place derrière Église à 14 h

A. Grosbois 06 26 62 75 86 / R. Mahéault 06 47 74 58 04 / F. Defresne 07 70 74 81 31 / J.C. Hautbois 06 52 71 04 31 /

J.P. Moriceau 06 34 05 24 40

Changé 9,5 km

Dimanche 4 février 2024

Mercredi 14 février 2024

Rdv à 13h30 au Parking des Portes de Coupeau ou au Parking du port à 14 h

J.M. Brault 06 34 98 76 99 / L. Bouju 06 81 14 15 32 / J. Deffay 06 06 48 07 22 / D. Barraïs 06 41 35 32 90

Peuton 8 km

Dimanche 25 février 2024

Rdv à 13h30 au Parking des Portes de Coupeau ou au parking plan d'eau de Marigné-Peuton à 14 h

P. Siloret 06 77 50 31 60 / N. Toquet 06 32 57 99 46 / R. Mahéault 06 47 74 58 04 / J.M. Brault 06 34 98 76 99

