

Stage Bien-être (Tai chi chuan)

Dimanche 1er mai de 9 h 30 à 12 h 30 dans le gymnase La Forêt, Matthieu Bréjoin, intervenant Tai Chi - Qi Gong à l'AFLEC, vous propose un stage ouvert à tous, initiés comme débutants, pour améliorer l'équilibre et prévenir les risques de chute par des exercices simples à réaliser.

C'est aussi un moment pour soi, à la recherche du calme et du bien-être.

Tarif 30 € pour les adhérents et 33 € pour les non adhérents

Contact au bureau



Partage de savoirs : Cuisine



Catherine vous propose de réaliser des financiers et une crème brûlée, **le lundi 9 mai de 14 h à 16 h** (cuisine AGORA).

Monique vous propose de réaliser des bichons citrons (gâteaux) et du riz cantonais, **le lundi 9 mai de 20 h à 22 h** (cuisine AGORA).

Tarif : 5€ à l'inscription, le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants

Inscription au bureau avant le 3 mai (limité à 10 personnes)

Nouveau
créneau

Randonnée à la journée à Montaudin

L'AFLEC propose **le mercredi 18 mai**, une randonnée d'environ 20 km (11.5 km le matin, 8.3 km l'après-midi) avec déjeuner au restaurant "A la bonne Place".

Tarif : 17 € (boissons comprises)

Départ aux Portes de Coupeau à Saint BERTHEVIN à 8 h 30

ou place de l'église de Montaudin à 9 h 30

Contacts : S. Martin 06 86 24 39 09, L. Bouju 06 81 14 15 32 R. Mahéroult 06 47 74 58 04, L. Martineau 06 38 89 21 54

Date limite d'inscription 10 mai 2022



Découverte de la ville de Mayenne : thème de la 2^{de} Guerre mondiale

L'Aflec vous propose la visite du Mémorial et un circuit urbain commenté à pied **le lundi 30 mai**.

- 9h : rendez-vous au parking des Portes de Coupeau pour un départ en covotage à 9h10 précises
- 10h-12h : visite du mémorial : l'exposition permanente, puis l'exposition temporaire « Destins brisés » commentée par un médiateur patrimoine
- 12h15 : pique-nique dans le parc du château (à prévoir par les participants)
- 14h-16h : circuit urbain à pied (1.5 km) sur le thème de la Seconde guerre mondiale commenté par un médiateur patrimoine
- Retour sur Saint Berthevin vers 17h



Tarif adhérent : 10€ et non adhérent : 12€ ; **s'inscrire avant le 30 avril 2022** au bureau

Gala de danse jazz "Le calendrier magique"

La comédie musicale, orchestrée par Corinne Vigeant, aura lieu à la salle "Le Reflet"

les 24 & 25 juin à 20 h 15.



Lors d'une promenade en forêt, Elena et Flora, attirées par un bruit dans les buissons, découvrent un étrange calendrier... 24 petites cases mystérieuses semées d'indices: du sable, du safran, des places de cirque, des personnages sortis tout droit des contes et des légendes...

Autant de surprises qui vont les entraîner dans une incroyable aventure !!

Randonnées pédestres



- **Saint Jean sur Mayenne 7 km le dimanche 15 mai**

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau ou 14 h 30 parking du pont

JM. Brault 06 30 62 58 52 /JP. Baron 06 72 16 15 05 /L.Dourdain 06 32 25 29 59 / AF Galopin 06 67 49 77 86

- **Port Brillet 11 km le dimanche 12 juin**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h à la gare

G. Hiret 06 89 56 03 71 / N. Toquet 06 32 57 99 46/J.Deffay 06 06 48 07 22

- **Saint Fraimbault 17 km le mercredi 22 juin**

Rdv à 8 h 30 au parking des Portes de Coupeau Départ 9 h 30 place de l'église

L. Martineau 06 38 89 21 54 /A. Grosbois 06 26 62 75 86 /L. Bouju 06 81 14 15 32 / N. Brehault 06 33 36 84 71

- **Saint Berthevin 7 ou 8 km (rando fraîcheur) le vendredi 24 juin**

Rdv à 20 h place de la mairie

A. Grosbois 06 26 62 75 86 /M. Huchédé 06 31 59 74 32/A. Jouannic 06 12 71 06 18

Brevet des randonneurs
Samedi 1er mai
Pontmain