

Conférences



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

A noter : Conférence sur la Jordanie présenté par M.Viot

Mercredi 22 mai de 18 h 30 à 20 h (gratuit)

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

Après-midi jeux de société

Vous êtes amateurs de jeux :

- Vous connaissez la belote traditionnelle, venez découvrir une autre façon de jouer en découvrant "La belote Tout Atout "
- Venez vous initier au jeu du Tock (Proche des petits chevaux, la stratégie en plus ! Pas de dés, vous avancez en posant des cartes).

Jeudi 21 mars salle Écrille, 14 h - 17 h

Gratuit –Inscription au bureau de l'AFLEC (ces jeux seront mis en place si le nombre d'inscrits est suffisant)



Nouvelle session informatique débutant



Paul vous donnera les bases informatiques pour le classement de photos, la gestion des mails...
4 cours individuels d'1 h 30 au bureau de l'AFLEC avec votre matériel.

Les 18, 19, 21 et 22 mars 2024 (créneau à choisir à l'inscription)

30 € (St Berthevin) 33 € (Hors St Berthevin)

Atelier de yoga & digestion

Corinne, intervenante yoga, propose un atelier de Yogathérapie autour de la digestion.
Profitez de ce moment pour vous réapproprier votre ventre (deuxième cerveau) et votre esprit, pour qu'ils fonctionnent harmonieusement !

Pendant cet atelier de 2h nous pratiquerons différents exercices de Yoga.

Le Samedi 13 avril de 9 h 30 à 11 h 30 (salle danse –ESBLG)

Minimum 8 participants et maximum 20

Tarif : 12 € (adhérent) 14 € (non adhérent)

Inscription auprès du bureau de l'AFLEC avant le 10 avril.



Parcours insolite à pied sur Saint Berthevin

L'AFLEC propose une nouvelle animation ouverte à tous, famille et amis, **le dimanche 14 avril 2024 à 14 h.**

Un plan et un petit questionnaire vous seront remis au départ. Vous cheminerez sur un parcours d'environ 3 km (à pied) sur St Berthevin ; vous aurez un fil rouge à compléter, des jeux , des énigmes , et vous découvrirez des « choses » plus insolites encore...

Départ à 14 h salle Vicoin de l'AGORA

Retour dans cette même salle où un goûter vous sera offert, suivi des résultats et des remises de lots, puisque tout le monde gagne !!!

Tarif engagement de l'équipe 9 €

Inscriptions jusqu'au 12 avril au bureau Aflec ou Josette Clavreul 06 67 70 82 78

Elisabeth Baron 06 65 48 65 85



C'est un bel après midi de détente et d'amusement qui vous est proposé, à ne pas rater !

Randonnées pédestres

Vaiges 9,5 km

Dimanche 10 mars 2024

Mercredi 13 mars 2024

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

J.P. Moriceau 06 34 05 24 40 / D. Barrais 06 41 35 32 90 / A.F. Galopin 06 67 49 77 86 / N. Toquet 06 32 57 99 46

St Jean Sur Mayenne 7 km

Dimanche 24 mars 2024

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

J. Deffay 06 06 48 07 22 / L. Bouju 06 81 14 15 32 / J.P. Baron 06 72 16 15 05

Week-end St Gildas de Rhuys (Complet)

Samedi 6 et dimanche 7 avril 2024

F. Defresne 07 70 74 81 31 / L. Martineau 06 38 89 21 54

Rando France Bleu

Samedi 13 avril 2024

Martigné 11 km

Mercredi 24 avril 2024

Rdv à 13h30 au Parking des Portes de Coupeau ou place de l'église à 14 h

J.M. Brault 06 34 98 76 99 / A.F. Galopin 06 67 49 77 86 / J.P. Moriceau 06 34 05 24 40 / G. Hiret 06 89 56 03 71

