

Encore quelques places...

Activités

Anglais lundi 14 h ou jeudi 19 h 45, art floral jeudi 20 h, danse jazz (débutantes) samedi 9 h 30, gymnastique lundi 19 h, jeudi 17 h 30 ou 18 h 40, pastel mercredi 17 h 15, tai chi jeudi 17 h ou 18 h 30, yoga lundi 16 h 30, mardi 14 h 20, vendredi 12 h 30.

Soirée Dîner spectacle "Cabaret Moustache"

Jeudi 26 janvier 2023

Assemblée Générale

Notre assemblée générale est fixée **le vendredi 25 novembre à 19 h** dans la salle Vicoin - AGORA.



Olga Lecot et Cyril Bénard (co-présidents) présenteront le rapport moral de l'association.

Puis suivront rapport d'activités, rapport financier pour la saison 2021-2022 et l'agenda des futurs événements.
La soirée se clôturera par un pot de l'amitié.

Nous comptons sur votre présence à cette soirée d'échanges.

Si vous souhaitez vous investir dans l'association, n'hésitez pas à vous faire connaître.

Inscription obligatoire avant le 15 novembre 2022

Animation Jeunes : Confection d'attrape-rêve et de bracelet brésilien



Tu as entre 7 et 12 ans et envie de réaliser un attrape-rêve ou un bracelet brésilien rejoins nous !

le jeudi 3 novembre de 14 h à 16 h, salle Concise de l'Agora. Matériel fourni.

Tarif : 3€ adhérent et 4€ non adhérent

Contact : Bureau Aflec ou MP Siloret 06 88 75 68 02

Date limite d'inscription : 21 octobre



Partage de savoirs : Cuisine

Catherine et Monique vous proposent de réaliser du riz cantonnais et des rouleaux de saumon fumé à la chair de crabe sauce cocktail et un gâteau framboises **le lundi 7 novembre de 14 h à 16 h** (cuisine AGORA).

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

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



Conférences

Thème : Préservation du pouvoir d'achat face à l'inflation par Philippe Barrieu

mercredi 9/11/2022 de 18 h 30 à 20 h (Tarif : 6 €)

Comment préserver le pouvoir d'achat et lutter contre la hausse des prix ?

Thème : La déconsommation : mode ou nécessité par Soizick Manac'h-Chauvel

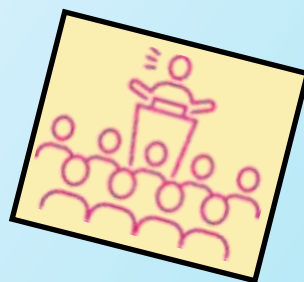
mercredi 23/11/2022 de 18 h 30 à 20 h (Tarif : 6 €)

Thème : Zéro déchet par l'Association Zéro Déchet en Mayenne (ZDM)

mercredi 30/11/2022 de 18 h 30 à 20 h (Gratuit)

Salle Vicoin de l'Agora

Inscription au bureau ou sur place



Atelier cuisine enfants : Friandises de Noël



Tu as entre 7 et 12 ans, viens confectionner des douceurs de Noël !

le mardi 20 décembre de 14 h à 16 h dans la cuisine de l'Agora

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

Inscription avant le 17 décembre auprès de l'AFLEC

Randonnées pédestres

- **Origné 11 km**

Dimanche 6 Novembre 2022

Mercredi 16 novembre 2022

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de **Coupeau** ou Ecluse de la Benâtre à 14 h

J.C. Hautbois 06 52 71 04 31 / L. Bouju 06 81 14 15 32/ F. Defresne 07 70 74 81 31 / J.P. Baron 06 72 16 15 05

- **Montigné 7 km**

Dimanche 20 novembre 2022

Rdv à 14 h au parking des Portes de **Coupeau** ou Place de l'église à 14 h 30

JM. Brault 06 30 62 58 52 / AF Galopin 06 67 49 77 86 / A. Jouannic 06 12 71 06 18

- **Saint Berthevin 8 km (TELETHON)**

Un verre de l'amitié à l'issue de la randonnée

Dimanche 4 décembre 2022

Départ 14 h Espace Sportif Bernard Le Godais

A. Jouannic 06 12 71 06 18 / A. Grosbois 06 26 62 75 86/ J. Deffay 06 06 48 07 22 / M. Huchedé 06 31 59 74 32

- **Circuit de Changé 8 km**

Mercredi 14 décembre 2022 Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de **Coupeau** ou Parking du port 14 h

Dimanche 18 décembre 2022 Rdv à 14 h au parking des Portes de **Coupeau** ou Parking du port 14 h 30

L. Martineau 06 38 89 21 54 / N. Toquet 06 32 57 99 46 / P Siloret 06 77 50 31 60 / R. Mahérault 06 47 74 58 04

