



Que cette nouvelle année 2023 soit pour vous et vos proches pleine de sérénité. Qu'elle vous apporte la santé, et vous permette de concrétiser vos projets à titre personnel ou associatif.

Le conseil d'administration

## Galette

Le vendredi 20 janvier 2023 à 20 h aura lieu la traditionnelle galette des rois réservée aux adhérents (Salle Vicoin-AGORA).

Lors de cette soirée vous pourrez assister à une prestation de danses bretonnes.

Inscription obligatoire au bureau de l'AFLEC avant le 10 janvier 2023



## Stage tai chi chuan (ouvert à tous niveaux)



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 8 janvier 2023 de 9 h 30 à 12 h 30**

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 5 janvier

## Partage de savoirs : Cuisine

Marie Thérèse, Raymonde et Viviane vous proposent de réaliser des accompagnements pour l'apéritif : blinis, gougères ...

**le lundi 30 janvier de 14 h à 16 h ou de 20 h à 22h** (cuisine AGORA).

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

Inscription au bureau avant le 26 janvier (limité à 10 personnes)



## Animation Jeunes : Confection d'un masque de carnaval

Eléonore Plard, intervenante arts visuels, vous propose de réaliser un masque de carnaval.

Si tu as entre 7 et 12 ans, rejoins nous !

**Le mardi 14 février 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 : 3 février



## Initiation tarot, couture ?



Si vous êtes intéressés par un de ces projets, merci de vous faire connaître auprès du bureau.

N'hésitez pas à nous faire part d'autres souhaits !



## Randonnées pédestres

- **St Berthevin 9,5 km**

**Dimanche 8 janvier 2023**

**Mercredi 18 janvier 2023**

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau

R. Mahérault 06 47 74 58 04 / F. Defresne 07 70 74 81 31 / J.P. Baron 06 72 16 15 05 / J.C. Hautbois 06 52 71 04 31

- **Montjean 7 km**

**Dimanche 22 janvier 2023**

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

A. Grosbois 06 26 62 75 86 / P.Siloret 06 77 50 31 60 / J.C. Babin 06 76 64 71 56 / A. Jouannic 06 12 71 06 18

- **Entrammes 10 km**

**Dimanche 5 février 2023**

**Mercredi 15 février 2023**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou parking salle polyvalente à 14 h

JM. Brault 06 30 62 58 52 / AF.Galopin 06 67 49 77 86 / N. Toquet 06 32 57 99 46 / D.Barrais 06 41 35 32 90

- **Courbeville 8,3 km**

**Dimanche 19 février 2023**

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau ou parking face au cimetière à 14 h 30

P.Siloret 06 77 50 31 60 / J.C. Hautbois 06 52 71 04 31 / G. Hiret 06 89 56 03 71

