

Nov – Dec 2025

Info-Aflec

Assemblée Générale

Notre assemblée générale est fixée **le vendredi 14 novembre à 20 h** dans la salle Vicoïn - AGORA.

Josette Clavreul, Luc Bouju et Cyril Bénard (co-présidents) présenteront le rapport moral de l'association.

Puis suivront rapport d'activités, rapport financier pour la saison 2024-2025 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 participer à la vie de l'association , n'hésitez pas à vous faire connaître.

Inscription obligatoire avant le 4 novembre 2025



Luc Bouju, Josette Clavreul et Cyril Bénard

Conférence



Le mercredi 12 novembre 2025 de 19 h à 21 h : Malveillance numérique / Arnaque Cyber

Intervenant : Adjudant chef Sébastien PLUMAS (Gendarmerie Nationale)

Tarif à la séance : 6 €

Possibilité de payer sur place en espèces, chèque ou carte bleue

Contact : Bureau AFLEC

Encore quelques places dans certaines d'activités !

- Pastel : le mercredi 17 h 15 à 18 h 45
- Yoga : le mardi de 9 h à 10 h 15 ou 14 h 20 à 15 h 35
- Tai chi chuan/Qi gong : le jeudi 17 h à 18 h ou 18 h à 19 h 30
- Atelier encadrement : le mardi de 9 h à 11 h



Echange de savoir cuisine



Le mardi 25 novembre à 10h15 (cuisine-AGORA)

Recettes : Terrine de poisson chaude et bûche vanille framboise qui seront dégustées à la fin de l'atelier.

Tarif : 8€ (le coût sera réajusté à la fin de l'atelier)

Contact : Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02

Animation Jeunes : atelier cuisine

L'Aflec propose aux jeunes entre 7 et 12 ans diverses recettes sucrées le **lundi 22 décembre à 14 h** (cuisine-AGORA) en partenariat avec l'île aux mômes.



Tarif : 3€ pour les adhérents et 4€ pour les non adhérents

Inscription avant le 15 décembre

Contact : Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02

Randonnées pédestres

Quelaines 10 km

Dimanche 9 novembre

Mercredi 19 novembre

Rdv à 13 h 30 au Parking des Portes de Coupeau ou Place de l'église à 14h

L. Bouju 06 81 14 15 32 / P. Siloret 06 77 50 31 60 / J. Deffay 06 06 48 07 22

Téléthon 8 km

Dimanche 30 novembre

Rdv à 14h à l'Espace B Legodais

A. Grosbois 06 26 62 75 86 / N. Toquet 06 32 57 99 46 / A. Jouannic 06 12 71 06 18 / J. Deffay 06 06 48 07 22

Changé 10 km

Dimanche 7 décembre

Mercredi 17 décembre

Rdv à 13 h 30 au Parking des Portes de Coupeau ou Parking plan d'eau Changé à 14h

J.C. Hautbois 06 52 71 04 31 / F. Defresne 07 70 74 81 31 / J.M. Brault 06 34 98 76 99

