



Le Conseil d'administration presque au complet.

## AFLEC

8 place Juhel  
53940 Saint-Berthevin  
tel : 02 43 69 56 74  
@ : [contact@aflec.fr](mailto:contact@aflec.fr)  
site : [www.aflec.fr](http://www.aflec.fr)

### Permanences

Mardi et vendredi  
de 9 h 30 à 12 h 30  
Jeudi de 16 h 30 à 18 h 30

Nous sommes ravis de vous présenter pour la deuxième année consécutive notre plaquette au format feuillet A4 qui cette année se distingue par un changement de couleur avec une dominante bleue, en accord avec notre logo.

L'année 2023 marque le renouvellement de notre agrément CAF en tant qu'Espace de Vie Sociale qui confirme la qualité des activités que nous proposons aux habitants de Saint-Berthevin ainsi que le renforcement de notre collaboration avec le Lien sur certaines activités.

Nous sommes heureux de vous proposer les nouvelles activités de Tarot et de Pilates en réponse aux demandes des Berthevinois.

L'activité danse est maintenue, nous avons engagé une jeune professeure diplômée d'État. Les cours s'appellent désormais Danse Modern'Jazz et sont ouverts aux personnes malentendantes. Vous trouverez les informations dans cette plaquette.

Des Portes Ouvertes seront organisées, à partir de cette saison, le 20 janvier 2024 à l'Espace Agora.

Nous restons à votre disposition pour toute demande ou suggestion.  
Bonne lecture.

*Les coprésident.es*

- Portes ouvertes : samedi 20 janvier 2024
- Cours de Pilates
- Tarot : Initiation et jeux

**FORUM : samedi 02 septembre 2023**

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : vendredi 17 novembre 2023**

**NOUVEAU**



# Culture

## Anglais



Les cours sont basés sur de la conversation selon différents thèmes, jeux, sketches ... Le but est de se sentir plus à l'aise lors de discussions avec des étrangers. Ces cours se passent dans la bonne humeur et la convivialité.

20 séances :

- lundi de 14 h à 15 h 30 (niveau moyen)
- jeudi de 19 h 45 à 21 h 15 (niveau avancé)

**Reprise** : 18 ou 21 septembre

Intervenante : Nelly Gohier

## Conférences



**Intervenant** : Philippe Barrieu

**Thème** : "les bulles spéculatives : de la formation à l'explosion"

- mercredi 18/10/2023 de 18 h 30 à 20 h 00

**Thème** : "Economie française : quand elle est meilleure qu'on ne le croit"

- mercredi 8/11/2023 de 18 h 30 à 20 h 00

**Intervenante** : Soizick Manac'h-Chauvel

**Thème** : Heurts et malheurs de l'individualisme

- mercredi 6/12/2023 de 18 h 30 à 20 h 30

**Thème** : Le travail est il encore à la mode ?

- mercredi 7/02/2024 de 18 h 30 à 20 h 30

D'autres conférences seront proposées au cours de la saison.

## Visites culturelles et d'entreprises



Visite du Centre Historique de Laval :

- jeudi 19 octobre (matin).

Spectacle Pierre Perret (Espace Mayenne) :

- vendredi 1er décembre 2023

Spectacle Flash Dance (Espace Mayenne) :

- samedi 30 mars 2024.

D'autres sorties à la journée seront organisées au cours de la saison.



Visite de l'entreprise Sèche

## Oenologie

6 séances "Dégustation" et visites chez les viticulteurs en fin de saison.

Deux groupes : mardi ou jeudi de 20 h 30 à 22 h 30.

**Reprise** en octobre

Intervenant : Romain Gloria



## Voyage

Un voyage sera proposé au cours de l'année 2024.



Voyage en Sicile

# Créativité

## Aquarelle-Pastel



**Technique de l'aquarelle**

15 séances :

- mercredi de 19 h à 20 h 30

**Technique du pastel**

15 séances :

- mercredi de 17 h 15 à 18 h 45

**Reprise** : 4 octobre

Intervenante : Marie Line Brunet



Créations florales pour Noël

## Art floral

Réalisez des créations florales en vous amusant. Vous aborderez de nouvelles techniques en fonction des saisons, des fêtes ou des fleurs.

6 séances :

- jeudi de 10 h à 12 h, de 14 h à 16 h, de 18 h à 20 h et 20 h à 22 h.

**Reprise** : 21 septembre

Intervenante : Cécile Allard

# Partage de savoirs

Des activités ponctuelles pourront être mise en place à la demande des adhérents

## Encadrement

Echange entre les participants.

16 séances :

- mardi de 9 h à 11 h

**Reprise** : mardi 03 octobre

Référente : Josette Clavreul



## Cartonnage

Echange entre les participants.

Réalisation de boîtes à serviettes, à couture, range CD...

16 séances :

- jeudi de 13 h à 17 h

**Reprise** : jeudi 05 octobre

Référente : Marie-Paule Siloret



## Patchwork

Echange entre les participants.

Assemblage harmonieux des tissus, des couleurs et des formes.

18 séances :

- mardi de 14 h à 17 h

**Reprise** : mardi 03 octobre

Référente : Josette Clavreul



## Tarot

Echange entre les participants.

Apprendre à jouer (initiation et jeu)

14 séances :

- lundi et vendredi à 14h

Référente : Olga Lecot



# Sport et bien-être

## Taï chi chuan

Recherche d'une maîtrise de l'énergie et d'un équilibre personnel.

30 séances :

- jeudi de 17 h 00 à 18 h 30 ou de 18 h 30 à 20 h 00

**Reprise** : jeudi 21 septembre

Intervenant : Matthieu Bréjon



## Gymnastique

Entretien, améliorer et dynamiser sa santé à travers différents exercices. Accessible à tous âges.

30 séances :

- lundi de 9 h à 10 h ou de 19 h à 20 h
- jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 ou de 18 h 40 à 19 h 40

**Reprise** : 18 ou 21 septembre

Intervenants : Martine Maunit et Evan Raimbault



## Sophrologie

Techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

20 séances :

- lundi de 14 h à 15 h

**Reprise** : lundi 18 septembre

Intervenante : Nadège Chesneau



Séjour rando dans le Lot

## Randonnées pédestres

Les randonnées ont lieu chaque mois :

- les 1er et 3ème dimanches
- le 2ème mercredi

Consultez l'agenda sur le site web <https://AFLEC.fr>

D'autres randonnées et séjours seront proposés au cours de la saison.

## Yoga

Réaliser des postures et exercices respiratoires.

30 séances :

- lundi de 16 h 30 à 17 h 45
- mardi de 9 h - 10 h 15 ou de 14 h 20 à 15 h 35
- mercredi de 19 h 40 à 20 h 55
- vendredi de 12 h 30 à 13 h 45

**Reprise** : 18/19/20/22 septembre

Intervenants : David Laurent, Corinne Chauveau, Cécile Lefaix



## Gym prévention santé

Pratiquer une Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention et de bien-être prodiguée et accompagnée par des professionnels.

30 séances :

- mardi de 10 h 45 à 11 h 45
- jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

**Reprise** : 19 ou 21 septembre

Intervenant : Association SIEL BLEU



**NOUVEAU**

## Danse Modern' jazz



Jeunes à partir de la moyenne section et adultes.

Cours dispensés par une professeure Diplômée d'Etat.

Jusqu'à CE1 : mercredi 13h30-14h15

CE1-CE2 : mercredi 14h30-15h30

CM1-CM2-6° : mercredi 15h45-16h45

Collège 5°4°3° : jeudi 17h30-18h45

Lycée : jeudi 18h50-20h20

Adultes : jeudi 20h25-21h55

Post-Bac : vendredi 18h15-19h50

Un spectacle clôturera le travail des élèves en juin.

33 séances

**Reprise** : 13 septembre

Intervenante : Zoé Clavreul



## Animation vacances jeunes

Pendant les vacances scolaires, nous proposons des activités créatives, culinaires, culturelles et sportives, sorties familiales ...

Au programme :

- jeudi 2 novembre de 14 h à 16 h :
  - créations d'attrape rêves
- jeudi 4 janvier de 14 h à 16 h :
  - confectios culinaires (3 recettes)

Certaines animations sont en partenariat avec la Maison des Jeunes, "L'île aux mômes" ou Le Lien.



# Partage de savoirs

Des activités ponctuelles pourront être mise en place à la demande des adhérents

## Danse en Lignes

Apprentissage et perfectionnement de danses telles que : le madison, le sirtaki, reggae, tango solo, mambo ...

11 séances :

- mardi à 19 h 00 ou à 20 h 30

**Reprise** : mardi 19 septembre

Intervenant : Jean-Yves Maignan



Cuison de blinis

## Cuisine

Echanges entre les participants.

Réalisation de recettes simples en après-midi ou en soirée.

Journée à préciser.

Tarif en fonction de la recette.

Référente : Marie-Paule Siloret

## Informatique débutant

Cours individuels avec son matériel (tablette, ordinateur portable, smartphone...)

Classement de photos, utilisation Internet, mail et enregistrement de pièces jointes ...

4 séances d' 1 h 30

Sessions : 20/21/23/24 novembre

Intervenant : Paul Siloret



# Tarifs

Carte d'adhérent familiale obligatoire : 12€

| Activité                                | Tarif St Berthevin                      | Tarif Hors St Berthevin | Contact (hors des horaires d'ouverture du bureau) |  |
|---|---|-------------------------|---|--|
| <b>CULTURE</b>                          | Conférences Économie                    | 6 € par séance          | 6 € par séance                                    | Elisabeth Baron 06 65 48 65 85   |
|   | Voyage à l'étranger                     | à déterminer            | à déterminer                                      | Loïc Plessis 06 82 77 14 66  |
|   | Visites d'entreprises                   |                         |   | Gérard Defresne 06 41 73 82 95   |
|   | Anglais                                 | 130 €                   | 140 €   | Olga Lecot 06 74 01 53 35  |
|   | Oenologie                               | 65 €                    | 72 €  | Loïc Plessis 06 82 77 14 66<br>Jean François Cochet 06 34 79 30 94   |
| <b>CREATIVITE</b><br>PARTAGE DE SAVOIRS | Art Floral                              | 50 €                    | 55 €  | Dominique Conuau 06 48 91 70 41  |
|   | Aquarelle                               | 120 €                   | 132 €   | Marie-Paule Siloret 06 88 75 68 02   |
|   | Pastel                                  | 120 €                   | 132 €   |  |
|   | Encadrement                             | 20 €                    | 22 €  |  |
|   | Patchwork                               | 20 €                    | 22 €  | Josette Clavreul 06 67 70 82 78  |
|   | Danse en ligne                          | 18 €                    | 20 €  | Lucien Martineau 06 38 89 21 54<br>Gérard Defresne 06 41 73 82 95  |
|   | Informatique débutant                   | 30 €                    | 33 €  | Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02   |
|   | Cartonnage                              | 20 €                    | 22 €  |  |
|   | Tarot (Initiation et Jeu)               | 10 €                    | 12 €  | Olga Lecot 06 74 01 53 35<br>Luc Bouju 06 81 14 15 32<br>Jean-François Cochet 06 34 79 30 94                                   |
|   | Activités Vacances scolaires            | à déterminer            | à déterminer                                      | Géraldine Gohier 06 06 52 78 16<br>Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02  |
| <b>SPORT ET BIEN-ETRE</b>               | Gymnastique                             | 75 €                    | 82 €  | Géraldine Gohier (jeudi) 06 06 52 78 16<br>Elisabeth Baron (lundi) 06 65 48 65 85<br>Monique Bachelot (jeudi) 06 08 71 09 43   |
|   | Gymnastique prévention santé            | 85 €                    | 93 €  | Dominique Conuau 06 48 91 70 41<br>Françoise Guibert 06 64 51 00 34  |
|   | Sophrologie                             | 120 €                   | 130 €   | Sylvie Hélesbeux 06 02 22 53 51  |
|   | Yoga                                    | 125 €                   | 137 €   | Olga Lecot 06 74 01 53 35<br>Françoise Guibert 06 64 51 00 34  |
|   | Tai Chi Chuan                           | 200 €                   | 220 €   | Elisabeth Baron 06 65 48 65 85   |
|   | Randonnées pédestres                    | Carte AFLEC : 12 €      | Carte AFLEC : 12 €                                | Lucien Martineau 06 38 89 21 54<br>André Jouannic 06 12 71 06 18<br>Nathalie Toquet 06 32 57 99 46<br>Luc Bouju 06 81 14 15 32 |
|   | Pilates                                 | 110 €                   | 120 €   | Cyril Bénard 06 80 96 26 33  |
|   | Danse Modern'Jazz<br>Enfants et Adultes | De 90 € à 170 €         | De 100 € à 187 €                                  | Géraldine Gohier 06 06 52 78 16<br>Jean-François Cochet 06 34 79 30 94   |

Les responsables de l'AFLEC se réservent le droit d'annuler une activité en cas de trop faibles inscriptions.

Réductions : Demandeurs d'emploi et étudiants -10% sur justificatif au nom de la personne pour l'activité

Moyens de paiement



## Plan



## Agenda

**Samedi 23 septembre : Journée Rando le Haras du Pin**

**Dimanche 8 octobre : Vide grenier puériculture**

**Vendredi 17 novembre : Assemblée Générale**

**Vendredi 19 janvier 2024 : Galette**

**Samedi 20 janvier 2024 : Portes Ouvertes**

**Samedi 6 et dimanche 7 avril : Week-end rando**

**Dimanche 2 juin : parcours insolite sur St Berthevin**