

ASSOCIATION FAMILIALE



LOISIRS ET CULTURE • SAINT-BERTHEVIN

# Activités 2022-2023



Après deux années de pandémie, la saison passée a vu les activités reprendre avec 475 familles inscrites.

La reconnaissance de l'AFLEC "Espace de Vie Sociale" par la CAF, confirme notre volonté de proposer des activités qui répondent aux besoins et demandes de la population permettant ainsi de favoriser le lien social et intergénérationnel, et de lutter contre l'isolement.

Depuis cette année, nous sommes en étroite collaboration avec le LIEN de St-Berthevin sur des actions communes ou complémentaires.

## 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

Deux nouveaux co-présidents ont été élus, Olga Lecot et Cyril Bénard, ils s'engagent à poursuivre les actions entreprises et à répondre aux besoins.

**Nous sommes à votre écoute !**

**Bonne découverte de cette nouvelle  
plaquette et à bientôt.**

*Aflec-quement votre !*



## FORUM

le 03 septembre

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

le 25 novembre



# 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  
le lundi de 14 h à 15 h 30 (niveau moyen)  
le jeudi de 19 h 45 à 21 h 15 (niveau avancé)  
**Reprise** : 19 ou 22 septembre  
Intervenante : Nelly Gohier

## Conférences Économie



### Thème : Préservation du pouvoir d'achat face à l'inflation

Intervenant : Philippe Barrieu

- 1ère conférence : le mercredi 19/10/2022 de 18 h 30 à 20 h 00 :  
Les mesures de l'inflation et du pouvoir d'achat.
- 2ème conférence : le mercredi 9/11/2022 de 18 h 30 à 20 h 00 :  
Comment préserver le pouvoir d'achat et lutter contre la hausse des prix ?

### Thème : La déconsommation : mode ou nécessité

Intervenante : Mme Soizick Manac'h-Chauvel  
Le mercredi 23/11/2022 de 18 h 30 à 20 h 00

### Thème : Zéro déchet

Intervenant : Association Zéro Déchet en Mayenne (ZDM)  
Le mercredi 30/11/2022 de 18 h 30 à 20 h 00



## Visite d'entreprise

Visite de l'entreprise SECHE (30 personnes maximum)  
Date : Mercredi 9 novembre (matin)  
Tarif : A préciser  
D'autres sorties à la journée seront organisées au cours de la saison.



## Oenologie

6 séances "Dégustation" et visite chez les viticulteurs en fin de saison.  
Deux groupes : le mardi ou le jeudi de 20 h 30 à 22 h 30.  
**Reprise** en octobre  
Intervenant : Romain Gloria



## Voyage

Un voyage en Europe sera proposé au cours de l'année 2023.



# Créativité et Partage de savoirs

## Aquarelle-Pastel



### Technique de l'aquarelle

15 séances :  
le mercredi 19 h - 20 h 30

### Technique du pastel

15 séances :  
le mercredi 17 h 15 - 18 h 45  
**Reprise** : 5 octobre  
Intervenante : Marie Line Brunet

## Danses en Ligne



Apprentissage et perfectionnement de danses telles que : la cumbia , le madison, le kuduro...  
10 séances :  
le mardi à 19 h 00 et à 20 h 30  
**Reprise** : 4 octobre  
Intervenant : Jean-Yves Maignan

## Art floral

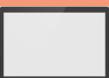
Réalisez des créations florales en vous amusant. A chaque cours, vous aborderez une nouvelle technique en fonction des saisons, des fêtes ou des fleurs.

6 séances  
jeudi 10 h - 12 h, 14 h - 16 h ou 20 h - 22 h  
**Reprise** : 20 octobre  
Intervenante : Cécile Allard



## 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 : 21/22/24/25 novembre 2022  
Intervenant : Paul Siloret



## Cartonnage



Echange entre les participants.  
Réalisation de boîtes à serviettes, à couture, range CD...  
10 séances le jeudi de 13 h - 17 h  
**Reprise** : 6 octobre  
Référente : Marie-Paule Siloret

## Patchwork



Echange entre les participants .  
Assemblage astucieux des tissus, des couleurs et des formes.  
18 séances le mardi 14 h - 17 h  
**Reprise** : 4 octobre  
Référente : Josette Clavreul

## Cuisine



Echange entre les participants.  
Réalisation de recettes simples le lundi après-midi ou en soirée.  
Tarif en fonction de la recette.  
Référente : Marie-Paule Siloret

## Encadrement

Echange entre les participants.  
16 séances le mardi 9 h - 11 h  
**Reprise** : 4 octobre  
Référente : Josette Clavreul

# Sport et bien-être

## Randonnées pédestres

Les randonnées ont lieu le 1er et 3ème dimanche et 2ème mercredi de chaque mois et des randonnées spécifiques vous sont proposées (voir agenda sur le site web AFLEC.fr).



## Gymnastique

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

30 séances

Lundi 9 h - 10 h ou 19 h - 20 h

Jeudi 17 h 30 - 18 h 30 ou 18 h 40 - 19 h 40

**Reprise** : 19 ou 22 septembre

Intervenants : Martine Maunit et Evan Raimbault



## Danse jazz adultes

Cours pour initiés.es

33 séances

Jeudi 20 h 20 - 21 h 50

**Reprise** : 8 septembre

Intervenante : Corinne Vigeant



## Taï chi chuan

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

30 séances

Jeudi 17 h 00 - 18 h 30

ou 18 h 30 - 20 h 00

**Reprise** : 22 septembre

Intervenant : Matthieu Bréjoin



## Yoga

Réaliser des postures et exercices respiratoires.

30 séances

Lundi 16 h 30 - 17 h 45

Mardi 9 h 15 - 10 h 30 ou 14 h 20 - 15 h 35

Mercredi 19 h 35 - 20 h 50

Vendredi 12 h 30 - 13 h 45

**Reprise** : 19 ou 20 ou 23 septembre

Intervenants: David Laurent, Anne-Sophie Bourgault



## 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 10 h 45 - 11 h 45 - Jeudi 10 h 45 - 11 h 45

**Reprise** : 20 ou 22 septembre

Intervenant : Association SIEL BLEU



## Sophrologie

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

20 séances

Lundi de 14 h à 15 h

**Reprise** : 19 septembre

Intervenante : Nadège Chesneau



**NOUVEAU**

## Courir Sport Santé

Séances adaptées à votre condition physique pour améliorer vos capacités cardio-respiratoires.

30 séances

Jeudi de 17 h 45 à 18 h 45

**Démarrage** : 15 septembre

Intervenante : Bénédicte Bourgeais



# Jeunesse

## Danse jazz

Enfants à partir de la grande section.

Cours dispensés par un professeur diplômé d'Etat et par groupes de niveau.

Un spectacle de danse jazz clôture le travail des élèves en juin.

33 séances

**Reprise** : 8 septembre

Intervenante : Corinne Vigeant



## Eveil Sportif

Découverte des capacités physiques (motricité, équilibre, déplacements) par la pratique de jeux dynamiques et ludiques.

Enfants de 4 à 6 ans. (groupes de 12 maximum)

25 séances

Mercredi de 16 h 15 à 17 h

**Démarrage** : 5 octobre

Intervenant : Evan Raimbault



## Animation Jeunes

Pendant les vacances scolaires, l'AFLEC propose des activités créatives, culinaires, culturelles et sportives, sorties familiales...

Certaines en partenariat avec la Maison des Jeunes ou "L'île aux mômes".



# Tarifs

Carte d'adhérent obligatoire : 10€

	Activité	Tarif St Berthevin	Tarif hors St Berthevin	Contact (hors des horaires d'ouverture du bureau)
CULTURE	Conférences Économie	6 € par séance	6 € par séance	Régine Grosbois 06 26 62 75 86
	Voyage à l'étranger	à déterminer	à déterminer	Loïc Plessis 06 82 77 14 66
	Visites d'entreprises	à déterminer	à déterminer	Gérard Defresne 06 41 73 82 95
	Anglais	120 €	130 €	Olga Lecot 06 74 01 53 35
	Oenologie	65 €	72 €	Loïc Plessis 06 82 77 14 66 Jean François Cochet 06 34 79 30 94
CREATIVITE PARTAGE DE SAVOIRS	Art Floral	48 €	53 €	Dominique Conuau 06 48 91 70 41
	Aquarelle/Pastel	116 €	127 €	
	Atelier encadrement/patch	16 €	18 €	Josette Clavreul 06 67 70 82 78
	Danse en ligne (10 séances)	15 €	17 €	Lucien Martineau 06 38 89 21 54 Gérard Defresne 06 41 73 82 95
	Informatique débutant	30 €	33 €	Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02
	Cartonnage	16 €	18 €	
SPORT ET BIEN-ETRE	Gymnastique	75 € (licence comprise)	82 € (licence comprise)	Géraldine Gohier (jeudi) 06 06 52 78 16 Elisabeth Baron (lundi) 06 65 48 65 85 Monique Bachelot (jeudi) 06 08 71 09 43
	Gymnastique prévention santé	85 €	93 €	Annick Morcrette 06 40 24 17 22
	Sophrologie	120 €	130 €	
	Yoga	125 €	137 €	Olga Lecot 06 74 01 53 35 Françoise Guibert 06 64 51 00 34
	Tai Chi Chuan	195 €	215 €	Elisabeth Baron 06 65 48 65 85
	Randonnées pédestres	Carte AFLEC : 10 €	Carte AFLEC : 10 €	Lucien Martineau 06 38 89 21 54 André Jouannic 06 12 71 06 18 Nathalie Toquet 06 32 57 99 46 Luc Bouju 06 81 14 15 32
	Courir sport santé	90 € (licence comprise)	99 € (licence comprise)	Olga Lecot 06 74 01 53 35
	Danse Jazz Adultes	170 €	187 €	Géraldine Gohier 06 06 52 78 16
JEUNESSE	Activités Vacances scolaires	à déterminer	à déterminer	Géraldine Gohier 06 06 52 78 16 Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02
	Eveil Sportif	80 €	88 €	Cyril Bénard 06 80 96 26 33
	Danse Jazz Enfants	De 110 € à 170 €	De 120 € à 187 €	Géraldine Gohier 06 06 52 78 16 Jean-François Cochet 06 34 79 30 94

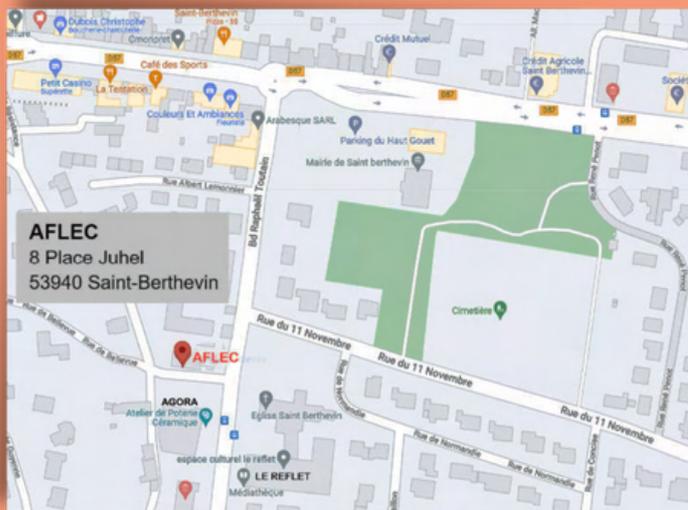
Les responsables de l'AFLEC se réservent le droit d'annuler une activité en cas de trop faible participation.

Réductions : Chômeurs et étudiant -10% sur justificatif au nom de la personne pour l'activité

Moyens de paiement



## Plan



## Agenda

**Samedi 24 septembre : Journée Rando à Clisson**

**Dimanche 9 octobre : Vide Grenier Puériculture**

**Vendredi 25 novembre : Assemblée Générale**

**Vendredi 20 janvier 2023 : Galette**

**Samedi 1er et dimanche 2 avril : Week-end rando à Saint Jean de monts**

**23-24 juin 2023 : Spectacles de Danse jazz**