



Journée "portes ouvertes" 20 janvier 2024



AFLEC

8 place Juhel
53940 Saint-Berthevin
tel : 02 43 69 56 74
@ : contact@aflec.fr
site : 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 avons le plaisir de vous présenter notre plaquette des activités pour la saison 2024-2025. Quelques changements de couleur vous permettront de ne pas la confondre avec les précédentes.

La journée "Portes Ouvertes" a été un fait marquant de la saison passée avec un beau succès. Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à ce succès, que ce soient les intervenants, les participants sur les stands ou lors des démonstrations qui ont été très appréciées. Une prochaine édition aura lieu dans deux ou trois ans.

Le tarot et le Pilates ont aussi rencontré un franc succès. Davantage de séances seront proposées.

Cette année, nous lançons une nouvelle activité, le "Body Zen" associant sport et bien-être. Nous ouvrons aussi des cours de Pilates, de Yoga et de Sophrologie en soirée. (Informations dans la plaquette et auprès de Betty.)

En revanche, nous sommes au regret d'annoncer l'arrêt de la Danse Modern'Jazz, la professeure voguant vers d'autres horizons.

En tant qu'Espace de Vie Sociale nous collaborons pour des activités variées avec Le Lien (le Centre Social de Saint-Berthevin) et Le Reflet.

Nous sommes attentifs à vos remarques et suggestions afin de vous proposer les activités répondant à vos attentes.

Bonne lecture et à bientôt !

Les coprésident.es

NOUVEAU

- Body Zen
- Cours de Pilates, yoga et sophrologie en soirée

FORUM : samedi 31 août 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : vendredi 22 novembre 2024



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.

23 séances :

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

Reprise : 30 septembre ou 3 octobre

Intervenante : Nelly Gohier

Visites culturelles et d'entreprises

- Jeudi 5 décembre : Cabaret (Condé sur Vire)
- Vendredi 13 décembre : Spectacle Gospel (Espace Mayenne)

Plusieurs sorties à la journée seront organisées au cours de la saison : Visite du musée école, sortie avec l'office du tourisme de Laval...



Conférences

Intervenant : Philippe Barrieu

Thème : "le plein emploi"

- mercredi 09/10/2024 de 18 h 30 à 20 h 30

Intervenant : Marie Jerome

Thème : "l'intelligence artificielle"

- mercredi 23/10/2024 de 20 h à 22 h

Intervenante : Soizick Manac'h-Chauvel

Thème : Assistons-nous à une faillite démocratique?

- mercredi 13/11/2024 de 18 h 30 à 20 h 30

Thème : Le conflit social : mal-être sociétal ou vitalité démocratique ?

- mercredi 11/12/2024 de 18 h 30 à 20 h 30

Intervenant : Alain Viot

Thème : Sri Lanka

- mercredi 22/01/2025 de 18 h 30 à 20 h 30

Thème : Israël et Palestine, pourquoi le 7 octobre 2023 ?

- mercredi 05/02/2025 de 18 h 30 à 20 h 30

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



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 : octobre

Intervenant : Romain Gloria



Voyages

Deux voyages seront proposés au cours de l'année 2025.

- Voyage au Sri Lanka (mars 2025)
- Voyage à Madrid et Castille (sept 2025)



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 : mercredi 2 octobre

Intervenante : Marie Line Brunet



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 19 h à 21 h

Reprise : jeudi 3 octobre

Intervenante : Cécile Allard

Anim'Jeunes

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

Jeudi 24 octobre à 14 h : Atelier déco Halloween et Noël

Jeudi 2 janvier à 14 h : Atelier cuisine

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 mises en place à la demande des adhérents (jeux de société...)

Tarot

Echange entre les participants.
Apprendre à jouer (initiation et jeu)

20 séances :

- lundi et vendredi à 14 h

Reprise : lundi 16 ou vendredi 27 septembre

Référente : Olga Lecot



Encadrement

Echange entre les participants.

16 séances :

- mardi de 9 h à 11 h

Reprise : mardi 1er octobre

Référente : Josette Clavreul

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 1er 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 3 octobre

Référente : Marie-Paule Siloret



Sport et bien-être

Tai chi chuan & Qi Gong

Suite de gestes lents pratiqués ensemble ou seul.
La simplicité et l'équilibre du geste questionnés.

Pour tous les curieux(ses) de soi !

Inscription possible toute l'année

30 séances :

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

Reprise : jeudi 19 septembre

Intervenant : Matthieu Bréjoin



Sophrologie

La sophrologie est un temps pour soi.

Comment je vais dans mon corps, dans mon coeur
et dans ma tête ?

Comprendre les bienfaits de la respiration, sur ses
émotions, sur son corps et son mental.

Des outils pour comprendre, gérer ses émotions, ses
sensations... Avec des visualisations positives.

20 séances :

- lundi de 14 h à 15 h
- mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Reprise : 7 ou 8 octobre

Intervenante : Nadège Chesneau



Yoga

Réaliser des postures et exercices respiratoires.

30 séances :

- lundi de 16 h 30 à 17 h 45 (Corinne)
- mardi de 9 h à 10 h 15 (David)
- mardi 14 h 20 à 15 h 35 (Cécile)
- mercredi de 19 h 40 à 20 h 55 (Corinne)
- vendredi de 12 h 30 à 13 h 45 (Cécile)
- vendredi de 18 h 30 à 19 h 45 (Cécile)

Reprise : 16, 17, 18, 20 septembre

Intervenants : David Leurent, Corinne Chauveau,
Cécile Lefaix



Renforcement musculaire (gymnastique)

Permet de faire fonctionner ses muscles afin d'améliorer et entretenir ses
capacités physiques.

34 séances :

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

Reprise : 9 ou 12 septembre

Intervenant : Evan Raimbault

Gymnastique

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

30 séances

- lundi de 19 h à 20 h

Reprise : lundi 16 septembre

Intervenant : Martine Maunit



Gym prévention santé

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

32 séances

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

Reprise : 17 ou 19 septembre

Intervenant : Association SIEL BLEU



NEW

Body Zen

Activité mélangeant plusieurs disciplines, associant sport et bien-être.
Les cours seront composés de renforcement musculaire, de stretching
(étirements), de mobilité articulaire, d'équilibre et de relaxation.

34 séances :

- mercredi de 10 h 40 à 11 h 40

Reprise : mercredi 11 septembre

Intervenant : Evan Raimbault

Pilates

Activité guidée par la respiration et certaines contractions, elle permet le
renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, de la
souplesse, des capacités musculaires.

34 séances :

- lundi de 10 h 15 à 11 h 15
- mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
- jeudi de 20 h à 21 h

Reprise : 9 ou 11 ou 12 septembre

Intervenant : Evan Raimbault

Partage de savoirs

Des activités ponctuelles pourront être mises en place à la demande des adhérents (jeux de société...)

Danse en Ligne

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

10 séances :

- mardi à 19 h ou à 20 h 30

Reprise : mardi 24 septembre

Intervenant : Jean-Yves Maignan

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 : 25/26/28/29 novembre

Intervenant : Paul Siloret



Cuisine

Echanges entre les
participants.

Réalisation de recettes
simples.

*Mardi 15 octobre à 10h :
Macarons et jambalaya*

Tarif en fonction de la
recette (entre 5 et 10€)
Référénte : Marie-Paule
Siloret



Tarifs

Carte d'adhérent familiale obligatoire : 12€

Activité	Tarif	Tarif	Contact	
	St Berthevin	Hors St Berthevin	(hors des horaires d'ouverture du bureau)	
CULTURE	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 (23 séances)	155 €	170 €	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	50 €	55 €	Dominique Maignan 06 18 24 58 22
	Aquarelle	120 €	132 €	Marie-Paule Siloret 06 88 75 68 02
	Pastel	120 €	132 €	
	Cartonnage	20 €	22 €	Josette Clavreul 06 67 70 82 78
	Encadrement	20 €	22 €	
	Patchwork	20 €	22 €	
	Danse en ligne	20 €	22 €	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
	Tarot (Initiation et Jeu)	10 €	12 €	Olga Lecot 06 74 01 53 35 Luc Bouju 06 81 14 15 32 Jean-François Cochet 06 34 79 30 94
	Activités Vacances scolaires	à déterminer	à déterminer	Marie Paule Siloret 06 88 75 68 02 Dominique Maignan 06 18 24 58 22
	SPORT ET BIEN-ETRE	Gymnastique (30 séances)	85 €	94 €
Renforcement Musculaire (Gym) (34 séances)		95 €	105 €	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 (32 séances)		90 €	100 €	Françoise Guibert 06 64 51 00 34
Sophrologie		120 €	132 €	Sylvie Hélesbeux 06 02 22 53 51
Body Zen (34 séances)		120 €	132 €	Cyril Bénard 06 80 96 26 33
Yoga		130 €	143 €	Olga Lecot 06 74 01 53 35 Sylvie Hélesbeux 06 02 22 53 51
Tai Chi Chuan		200 €	220 €	Cyril Bénard 06 80 96 26 33
Randonnées pédestres		Carte AFLEC : 12 €	Carte AFLEC : 12 €	Lucien Martineau 06 38 89 21 54 Nathalie Toquet 06 32 57 99 46 Luc Bouju 06 81 14 15 32
Pilates (34 séances)		130 €	143 €	Michèle Veillard 06 66 73 70 25 Géraldine Gohier 06 06 52 78 16

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

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

Moyens de paiement



Plan



Agenda

Samedi 28 septembre :
Rando à la journée St Sulpice sur Risle (61)

Dimanche 13 octobre :
Vide grenier "puériculture"

Vendredi 22 novembre :
Assemblée Générale

Vendredi 17 janvier 2025 :
Galette

Samedi 29 et dimanche 30 mars :
Week-end rando à Chedigny (37)