



Les 50 ans de l'AFLEC

Prix Coup de cœur "Ils font Saint-Berthevin"



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
(hors vacances scolaires)

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons notre plaquette des activités de la saison 2025-2026.

Deux événements notables ont jalonné cette période.

La soirée Anniversaire des 50 ans de l'Aflec qui s'est déroulée le 26 avril 2025 à l'Agora. Née de la fusion de deux associations, l'Aflec a su évoluer pour répondre aux attentes des Berthevinois par ses activités variées. Les personnes qui ont participé à cette soirée ont pu rencontrer les anciens présidents ou présidentes présents.

Lors de la soirée "Ils font Saint-Berthevin" du 16 mai 2025, l'Aflec a reçu le prix "Coup de Cœur de la ville 2025" attribué à l'Aflec par la municipalité pour son rôle actif dans la commune depuis 50 ans. Tous nos remerciements pour cette belle reconnaissance.

Le soutien de la CAF et la reconnaissance du statut d'Espace de Vie Sociale nous permet de poursuivre et maintenir notre action au sein de la commune.

Les nouveautés de cette saison sont le changement d'intervenante pour la Sophrologie et une nouvelle activité : le "Yoga du Rire".

Le bon déroulement de nos activités n'est possible que par l'implication des bénévoles qui contribuent au bon fonctionnement de l'Aflec en coordination avec Betty.

Nous sommes attentifs à vos remarques et suggestions au travers de notre sondage annuel ou directement auprès de nous.

Bonne lecture et à bientôt !

Les coprésident.es

NOUVEAU

- Brigitte Cabon , nouvelle intervenante en sophrologie
- Yoga du rire

FORUM : samedi 30 août 2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : vendredi 14 novembre 2025



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 18 h 15 à 19 h 45 (niveau avancé)
- jeudi de 19 h 45 à 21 h 15 (niveau avancé)

Reprise : 15 et 18 septembre

Intervenante : Nelly Gohier

Conférences

Intervenant : Docteur Claude PAUMARD

Thème : Comment ralentir le vieillissement du cerveau ?

- date à définir

Intervenant : Adjudant-chef Sébastien PLUMAS / Gendarmerie Nationale.

Thème : Malveillance numérique / arnaque cyber

- mercredi 12 novembre 2025 de 19h à 21h

Intervenant : Jean-Marie PLOURDEAU / FRANCE ADOT

Thème : Dons d'organes

- mercredi 21 janvier 2026 de 19h à 21h

Intervenant : Alain VIOT

- Thème : L'Inde, la plus grande démocratie du monde menacée ?
- mercredi 25 mars 2026 de 19h à 21h

Intervenant : Alain VIOT

- Thème : La Bulgarie, un pays aux confins de l'Europe ?
- mercredi 20 mai 2026 de 19h à 21h

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

Culture

Visites culturelles et d'entreprises

- Jeudi 16 octobre : Port Brillet - un passé industriel
- Mercredi 3 décembre : Déjeuner Spectacle (Condé sur Vire)

Plusieurs sorties à la journée seront organisées au cours de la saison : Sortie avec l'office du tourisme de Laval...



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 2026

- Voyage en Bulgarie (21 au 28 juin 2026)
- Voyage à Cracovie (24 au 27 sept 2026)

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 1er 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

Reprise : jeudi 9 octobre

Intervenante : Cécile Allard

Anim'Jeunes

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

Mardi 21 octobre à 14 h :

Atelier cuisine

Lundi 22 décembre 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 à 17 h

Reprise : lundi 15 ou vendredi 26 septembre

Référente : Olga Lecot



Encadrement

Echange entre les participants.

16 séances :

- mardi de 9 h à 11 h

Reprise : mardi 7 octobre

Référente : Marilyne Lalliot

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 7 octobre

Référente : Marilyne Lalliot

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 2 octobre

Référente : Marie-Paule Siloret



Sport et bien-être

Taï chi chuan & Qi Gong

Art de Santé et pratique dite de Longue Vie, le Tai Chi Chuan et le Qi Gong consiste en une suite de gestes qui lentement pratiqués révèlent nos tensions et déséquilibres. On dénoue on apaise on gomme les affaissements, on tonifie, on s'améliore "au fil du temps".

30 séances :

- jeudi de 17 h à 18 h (cours guidé)
- jeudi de 18 h à 19 h 30 (cours en autonomie)

Reprise : jeudi 18 septembre

Intervenant : Matthieu Bréjoin



Renforcement musculaire

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

34 séances :

- lundi de 9 h 15 à 10 h 15
- jeudi de 17 h 40 à 18 h 40 ou de 18 h 50 à 19 h 50

Reprise : 8 ou 11 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 15 septembre

Intervenant : Martine Maunit



NEW Sophrologie

- Mieux vivre avec le corps qui est le sien
- Trouver des ressources personnelles dans les situations de tension
- Acquérir des techniques pour : prendre du recul, récupérer, reproduire les exercices dans la vie quotidienne

20 séances :

- lundi de 14 h à 15 h

Reprise : lundi 22 septembre

Intervenante : Brigitte Cabon



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 : 15 ou 18 septembre

Intervenant : Association SIEL BLEU



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)

Reprise : 8,9,10,12 septembre

Intervenants : David Laurent, Corinne Chauveau, Cécile Lefaix

NEW Yoga du rire

Le rire est un excellent moyen de se relier aux autres, de s'accorder un temps de répit et de bien-être. C'est aussi un anti-stress naturel, un anti-douleur, qui a des effets bénéfiques sur notre métabolisme et notre humeur.

16 séances :

- mardi 18 h 30 - 19 h 30

Reprise : mardi 16 septembre

Intervenant : Brigitte Cabon

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 25 à 11 h 25

Reprise : mercredi 10 septembre

Intervenant : Evan Raimbault

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.

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 25 à 11 h 25
- mercredi de 9 h 15 à 10 h 15
- jeudi de 20 h à 21 h

Reprise : 8 ou 10 ou 11 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 18 h 30 ou à 22 h

Reprise : mardi 16 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 : 17 au 21 novembre

Intervenant : Paul Siloret



Cuisine

Echanges entre les participants.
Réalisation de recettes simples.

1ère date : Mardi 14 octobre à 10h

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



Tarifs 2025-2026

Adhésion familiale obligatoire : 12€

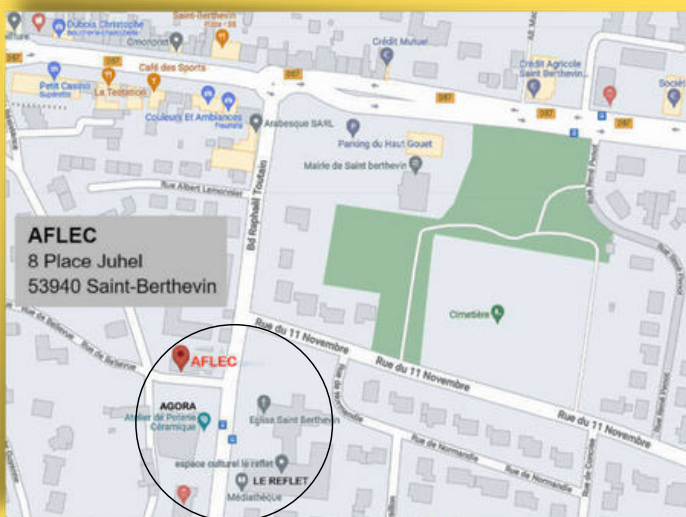
Activité		Tarif St Berthevin	Tarif Hors St Berthevin	Contact (hors des horaires d'ouverture du bureau)	
CULTURE	Conférences	6 € par séance	6 € par séance	Bureau Aflec	02 43 69 56 74
	Voyage à l'étranger	à déterminer	à déterminer	Loïc Plessis	06 82 77 14 66
	Visites d'entreprises			Gérard Defresne	06 41 73 82 95
	Anglais	155 €	170 €	Olga Lecot	06 74 01 53 35
	Oenologie	65 €	72 €	Loïc Plessis Jean François Cochet	06 82 77 14 66 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 €		
	Encadrement	20 €	22 €	Marilyne Lalliot	06 76 30 32 86
	Patchwork	20 €	22 €		
	Danse en ligne	20 €	22 €	Lucien Martineau Gérard Defresne	06 38 89 21 54 06 41 73 82 95
	Informatique débutant	30 €	33 €	Marie Paule Siloret	06 88 75 68 02
	Tarot (Initiation et Jeu)	12 €	14 €	Olga Lecot	06 74 01 53 35
				Luc Bouju	06 81 14 15 32
				Gérard Defresne	06 41 73 82 95
	Activités Vacances scolaires	à déterminer	à déterminer	Marie Paule Siloret Dominique Maignan	06 88 75 68 02 06 18 24 58 22
SPORT ET BIEN-ETRE	Gymnastique	90 €	100 €	Géraldine Gohier	06 06 52 78 16
	Renforcement Musculaire (Gym)	95 €	105 €	Géraldine Gohier (jeudi)	06 06 52 78 16
				Josette Clavreul (lundi)	06 67 70 82 78
				Monique Bachelot (jeudi)	06 08 71 09 43
	Gymnastique prévention santé	95 €	105 €	Géraldine Gohier	06 06 52 78 16
	Sophrologie	120 €	132 €	Sylvie Hélesbeux	06 02 22 53 51
	Yoga du Rire	100 €	110 €		
	Body Zen	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
	Taï Chi Chuan	210 €	230 €	Cyril Bénard	06 80 96 26 33
	Randonnées pédestres	Adhésion AFLEC 12 €	Adhésion AFLEC 12 €	Lucien Martineau	06 38 89 21 54
				Nathalie Toquet	06 32 57 99 46
				Luc Bouju	06 81 14 15 32
	Pilates	130 €	143 €	Michèle Veillard Géraldine Gohier	06 66 73 70 25 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 13 septembre :
Rando à la journée à Lizio (56)

Dimanche 12 octobre :
Vide grenier "puériculture"

Vendredi 14 novembre :
Assemblée Générale

Vendredi 16 janvier 2026 :
Galette

Samedi 21 et dimanche 22 mars :
Week-end rando à Agon-Coutainville (50)