

Toutes les activités ci-dessous sont susceptibles d'évoluer en fonction de la crise sanitaire.  
De ce fait, l'Aflec n'éditera pas de plaquette cette année.

### Activités saison 2021 - 2022

carte adhérent obligatoire : 10 €

#### CULTURE

##### CONFÉRENCES

##### À confirmer

ANGLAIS	Lundi après midi ou Jeudi soir	115 € - 125 € (20 séances)
OENOLOGIE	Mardi ou Jeudi 20 h 30	65 € - 72 € (6 séances)
PERFECTIONNEMENT INFORMATIQUE	Lundi après midi ou en soirée	55 € - 60 € (3 séances)

#### CRÉATIVITÉ

ART FLORAL	Mercredi 15 h ou jeudi 10 h ou 14 h ou 20 h	À modifier ( 6 séances)
AQUARELLE	Mercredi 19 h	116 € - 127 € (15 séances)
PASTEL	Mercredi 17 h 15	116 € - 127 € ( 15 séances)

#### PARTAGE DE SAVOIRS

CARTONNAGE	Jeudi 13 h	25 € - 27 € (10 séances)
ENCADREMENT	Mardi 9 h	16 € - 18 € (16 séances)
PATCHWORK	Mardi 14 h	16 € - 18 € (19 séances)
RETOUCHE PHOTO	Vendredi 10 h	60 € - 66 € (12 séances)
INITIATION INFORMATIQUE	4 séances individuelles d'1 h 30	30 € - 33 €
DANSE EN LIGNE	Mardi à partir de 19 h	13 € - 15 € (9 séances)

##### Et en cours d'année :

- cuisine
- café tricot
- art floral
- couture ...

##### Nouveautés envisagées :

- Jeu de palets,
- Le potager au fil des saisons,
- Vélo (maintenance et sécurité)

Manifestez vous auprès  
du bureau pour vous inscrire !

#### SPORTS et BIEN ETRE

GYMNASTIQUE	Lundi 9 h 30 ou 19 h / Jeudi 17 h 45 ou 19 h	70 € - 77 € ( 30 séances)
GYM PRÉVENTION SANTÉ	Mardi 10 h 45	80 € - 88 € (30 séances)
YOGA	Lundi 17 h / Mardi 9 h 15 ou 14 h 35 / Mercredi 19 h 35 / Vendredi 12 h 30	125 € - 137 € (30 séances)
TAI CHI CHUAN	Jeudi 16 h 45 ou 18 h 30	190 € - 205 € (30 séances)
RANDONNÉES PÉDESTRES	Dimanche et Mercredi	10 € (adhésion)
SOPHROLOGIE	Lundi 14 h	120 € - 130 € (20 séances)
KARATÉ SANTÉ	Jeudi 18h	40 € - 44 € (10 séances)

#### JEUNESSE

DANSE JAZZ Mercredi, Jeudi, Vendredi ou Samedi 100 € à 187 € selon la durée du cours (33 séances)

ANIMATIONS VACANCES SCOLAIRES : cuisine, activités créatives ou sportives...

ARTS PLASTIQUES Mercredi 14h (25 séances 65€-72€)

## DANSE JAZZ



*Spectacle au Reflet en juin 2019*

Avec plus de 80 élèves, notre section danse jazz accueille des enfants à partir de la grande section par groupes de niveau.

Un spectacle de danse jazz "au Reflet" de St Berthevin clôture le travail des élèves en juin.  
Le thème des chorégraphies varie d'une saison à l'autre.

Nos cours sont dispensés par un professeur diplômé d'Etat, Corinne VIGEANT .

**Renseignements au bureau de l'AFLEC**  
Tarif : De 100€ à 187€ (hors St Berthevin)

## RANDONNÉES PÉDESTRES

### Loiron Ruillé 11 km

**Mercredi 15 Septembre 2021**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou Salle des fêtes de Ruillé à 14h

N. Toquet 06 32 57 99 46 / G. Hiret 06 89 56 03 71 / L. Martineau 06 38 89 21 54 / L. Bouju 06 81 14 15 32

### Mayenne 12 km

**Dimanche 3 Octobre 2021**

**Mercredi 20 Octobre 2021**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou Parking la Cale à 14h

J. Deffay 06 06 48 07 22 / R. Mahéroult 06 47 74 58 04 / A. Grosbois 06 26 62 75 86 / J.P. Baron 06 72 16 15 05

### Le Bourgneuf 7 km

**Dimanche 24 Octobre 2021**

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau ou Place de la Tannerie à 14 h 30

G. Hiret 06 89 56 03 71 / P.Siloret 06 77 50 31 60 / S. Martin 06 86 24 39 09

## VIDE GRENIER SPÉCIAL JOUETS ET PUÉRICULTURE

**Le dimanche 10 octobre 2021**, pour la 1ère fois, l'Aflec propose "un vide grenier spécial jouets et puériculture"

Il aura lieu dans la salle polyvalente de l'espace sportif Bernard le Godais, vous pourrez y vendre des jeux, des jouets, des livres pour enfants, des articles de puériculture ainsi que de la layette jusqu'à 24 mois.

Horaire d'ouverture : 9 h 30 à 17 h

Installation des exposants à partir de 8 h 30

1 emplacement = 1 table de 1.80 m et 1 banc. Tarif 2 €



Vous pouvez dès maintenant réserver votre emplacement au bureau de l'Aflec 02 43 69 56 74

Ce vide grenier spécial jouets et puériculture sera organisé en respectant les règles sanitaires en vigueur au 10 octobre.