

Permanences

Mardi 9h30-11h30 – Jeudi 16h30-18h30 - Vendredi 9h30-13h

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr

LES P'TITS CHEFS VONT POUVOIR SE RÉGALER

Un atelier pâtisserie est proposé aux jeunes de 7/ 14ans **le Vendredi 27 Décembre 2013** au choix 2 séances : 14h00 ou 16h30.

Tarif : 2.50€ pour les adhérents et 3.50€ pour les non adhérents
Date limite d'inscription : 23 décembre dans la limite des places disponibles .
Inscriptions : G Gohier 02 43 02 84 91 ou D Maignan 02 43 68 07 01



Petites friandises au chocolat

APPRENDRE À FAIRE UNE CHOUCROUTE

Dans le cadre des partages de savoir, Madeleine Lourdaï propose de préparer une choucroute.

Mardi 10 Décembre 2013 (14h- 17h) au Centre des rencontres

Si vous souhaitez participer à ce cours, veuillez vous inscrire avant le 6 décembre en précisant le nombre de parts que vous voudrez emporter. A la fin de cet atelier, chacun repartira avec sa commande : le coût des ingrédients sera réparti entre les participants.



Adhésion AFLEC 10 € - Cours gratuit pour les adhérents
Inscription : AFLEC : 02 43 69 56 74 / 06 88 75 68 02

En Bref

CONFERENCES

Les perspectives de l'Union Européenne
Séance de 19h à 21h (Salle Coquelicot)
Mercredi 4 décembre 2013
L'Union européenne à la recherche de la croissance économique
Mercredi 18 Décembre 2013
L'union européenne peut-elle contribuer à réduire les inégalités?

Inscriptions AFLEC Tel 02 43 69 56 74
aflec@free.fr
Ou D.Legay 02.43.69.03.92 , R.Grosbois 02.43.66.18.88 et B.Brehin 02.43.69.09.75

GALETTE

Retenez déjà le vendredi 17 Janvier 2014 à 20h

RANDONNEES PEDESTRES

Niaflès 9 km
Mercredi 11 décembre
Rdv à 13h30 au parking **des portes du Vicoin** ou 14h15 place de l'église de Niaflès
D.OLLIVIER 02 43 68 14 34
A.GROSBOIS 02 43 66 18 88

Montigné 10 km
Dimanche 5 Janvier 2014
Mercredi 15 Janvier 2014
Rdv à 13h30 au parking **des portes du Vicoin** ou 14h place de l'église de Montigné
L.LOCHU 02 43 69 16 20
P.SILORET 02 43 68 37 14

Site : www.aflec.fr

ATELIER CULINAIRE

L'AFLEC et Emmanuelle Greco de « Gourmets en cuisine » vous proposent

deux ateliers le : **Mardi 17 Décembre à 14h30 ou à 20h à Laval (rue du lieutenant)**

Pour les fêtes, réalisez un menu festif à déguster sur place ou à emporter.



Tarif: 35€ | Durée : 2h30 à 3h

Inscription : AFLEC : 02 43 69 56 74 / 02 43 69 15 37 (minimum 5 personnes)

HIP HOP



Louane avec ses parents

Le Hip Hop : Des jeunes satisfaits
Les quatre jours d'initiation au Hip Hop du 21 au 24 octobre ont passionné les onze jeunes participants. Louane avait souhaité ce stage. Elle aimerait que l'Aflec le renouvelle.

Personne n'avait pratiqué Le Hip Hop.

« On a appris les bases pour se caler sur la musique et comprendre le rythme » raconte Louane « C'est, explique t-elle une danse de la robotique qui vient de la rue, une sorte de duel où il faut s'affirmer et créer.

Cette technique fait travailler les appuis, pour conserver l'équilibre. » Il y avait une bonne ambiance. Ses parents approuvent ce stage qui a lieu pendant les vacances « même si cela occasionne des courbatures... » dit son père.

A la fin des quatre jours les deux professeurs ont indiqué qu'il faudrait continuer pour approfondir et rentrer dans les détails. C'est aussi le souhait de Louane.



Les onze jeunes filles et l'animateur