

Permanences

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

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr

Assemblée Générale : vendredi 14 Novembre

A cette occasion, la présidente, Marie-Paule Siloret, présentera le rapport moral de l'association et le trésorier le rapport financier pour la saison 2013-2014.

Quant au rapport d'activités, il vous sera exposé sous forme de diaporama.

La soirée débutera à 19H par un buffet convivial (10€/personne) suivi de l'assemblée générale à 21H. Nous vous attendons nombreux pour cette soirée d'échanges.

Bulletin d'inscription à remettre au bureau ou aux responsables des activités avant le 7 novembre 2014.



Assemblée générale 2013

Activités : encore quelques places !

> Un nouveau groupe de **YOGA** avec Odile Bedouet va débiter le mardi 4 Novembre de 14 h 35 à 15 h 35 dans la salle de danse de l'espace sportif B. Le Godais.

> Il reste quelques places dans certaines activités :

TAI CHI CHUAN le jeudi

ART FLORAL le lundi après midi ou jeudi soir

GYMNASTIQUE le lundi soir

PASTEL le mercredi après midi

ANGLAIS le lundi après midi ou jeudi

N'hésitez pas à contacter l'AFLEC pour de plus amples renseignements

Pliages de serviettes pour Noël



Vous avez envie de décorer votre table de Noël, venez découvrir 8 plis de serviettes originaux.

Vendredi 28 Novembre de 14 h à 16 h à la salle Jonquille du Centre de Rencontres.

Inscription : 5 € pour les adhérents et 5.50 € non adhérents

Avant le 25 novembre auprès de l'AFLEC

Deux belles journées avec l'AFLEC



Le dimanche 28 septembre, la commission rando a organisé **une sortie à la Ferté Bernard**.

Au programme, une visite guidée de la ville le matin, et une rando commentée par l'office de tourisme du Pays du Perche Sarthois l'après midi étaient proposées aux 51 participants.

Une dégustation de rillettes et de cidre a clôturé cette journée conviviale et ensoleillée.

Cinquante personnes ont participé le lundi 29 septembre à cette **journée à Paris**. Après un départ très matinal, le groupe a été accueilli au cimetière du Père Lachaise.

Ensuite le groupe a pu découvrir les principaux monuments de Paris sur les célèbres bateaux mouches. Enfin attendus à l'Assemblée Nationale, les participants ont visité l'édifice et ont pu échanger avec leur député Mr Chevrollier.



En Bref

CONFERENCES

La croissance ailleurs

Séance de 19 h à 21 h (Salle Coquelicot)

Mercredi 12 novembre 2014

Le développement en « vol d'oiseaux sauvages » des économies d'Asie de l'Est

Mercredi 26 novembre 2014

L'Inde : quand les services ne suffisent pas

Inscriptions AFLEC ou D.Legay 02.43.69.03.92, R.Grosbois 02.43.66.18.88 B.Brehin 02.43.69.09.75

ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

Mardi 18 novembre à 14 h 30 Tarif : 26 €

Parmentier de canard et panais, crumble de parmesan

Poires pochées aux épices, moelleux ricotta et chocolat blanc

Un atelier spécial foie gras aura lieu en décembre.

M.Bachelot : 02 43 69 15 37

PARTAGE DE SAVOIRS : INFORMATIQUE

Le stage d'initiation à EXCEL aura lieu le lundi 17, mardi 18, jeudi 20, vendredi 21 novembre de 13 h 45 à 15 h 45.

Renseignements auprès de l'AFLEC.

RANDO PEDESTRE

Montenay 13 km

Dimanche 9 Novembre 2014

Mercredi 19 Novembre 2014

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h place de l'église de Montenay

JC LECLERC 06 66 30 81 56

P SILORET 06 77 50 31 60

St Berthevin 8 km au profit du Téléthon

Dimanche 7 Décembre 2014

Départ 14 h de l'Espace Sportif B. Le Godais

F HALOUSE 02 43 69 28 29 ou 06 79 30 29 11

Cossé le Vivien 10 km

Mercredi 17 décembre 2014

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h parking de l'hôtel de la gare.

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

Après avoir testé la formule en septembre et octobre, une réflexion est menée au sein de la commission pour voir si les **randOxygènes** seront reconduites en 2015.