

Permanences (8 place juhel-53940 St Berthevin)

Mardi 9 h 30-11 h 30 – Jeudi 16 h 30-18 h 30 - Vendredi 9 h 30 - 13 h

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr - Site : www.aflec.fr

Avec les membres du conseil d'administration, nous vous adressons tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Que 2018 vous apporte beaucoup de joie, d'amitié, de santé, de réussite dans vos projets les plus chers.

Bonne et heureuse année à toutes et tous.

Les coprésidentes

SOIRÉE RETOUR MADAGASCAR : LUNDI 8 JANVIER 2018 À 20H

Gratuit

Répondant aux prénoms d'Eve et Charline, nous sommes deux amies partageant la même envie de voyager. Alors ensemble nous avons décidé de partir à Madagascar pour une durée d'un mois et demi. Nous souhaitons partir pour rencontrer, découvrir, apprendre, et échanger mais aussi pour donner.

Notre séjour à Madagascar avait pour but de prêter main-forte à une association locale nommée SPV Felana. Celle-ci œuvre pour le développement socio-économique de la région et agit dans plusieurs domaines que sont l'éducation, la formation, l'agriculture, l'élevage, la santé, le tourisme ... Nous avons effectué du soutien scolaire et de l'animation auprès des enfants scolarisés dans l'école du village et aidé les villageois dans les activités agricoles.

Nous vous convions à une soirée-débat pour partager notre expérience à travers des témoignages, photos, discussions et pourquoi pas vous donner envie de faire de même ...



Centre de Rencontres - Salle Coquelicot

Gratuit

GALETTE : VENDREDI 19 JANVIER 2018 À 20 H



La chorale « l'îlot soleil »

Au cours de cette soirée, vous serez présentés l'agenda des futures activités et quelques extraits vidéo du spectacle de Danse Jazz (Juin 2017)

Une chorale mayennaise « l'îlot soleil » accompagnée de trois guitaristes vous fera passer un agréable moment avec des chansons des années 60,70 et 80.

Inscription au bureau ou auprès des bénévoles avant le 10 janvier 2018
Centre de Rencontres - Salle Coquelicot

INITIATION SELF-DEFENSE : JEUNES ET ADULTES

Cette discipline sert à se protéger contre diverses formes d'agression. Grâce à des techniques simples et efficaces, Christophe Duterte diplômé d'état en judo et jujitsu, apprendra à chacun à se défendre et à avoir confiance en soi.

à partir de 12 ans

Le mercredi 28 février 2018 : 14 h30 – 16 h 30
Espace B le Godais –salle des arts martiaux

Tarif : adhérent : 2,50 € non adhérent : 3 ,50 €



adultes

Le mercredi 28 février 2018 : 19 h – 20 h 30
Espace B le Godais - salle des arts martiaux

Tarif : adhérent : 6 € non adhérent : 7 €

Renseignements et inscription avant le 20 février auprès de l'AFLEC ou MP Siloret 06 88 75 68 02

ACTIVITES JEUNES : JEUX DE SOCIÉTÉ

Gratuit

à partir de 7 ans



En famille, venez découvrir de nouveaux jeux : Qui paire gagne , qwirkle , perlin pinpin...

Le mardi 27 février 2018 : 14h 30 -17 h
Centre de Rencontres

Renseignements et inscription avant le 20 février auprès de l'AFLEC ou MP Siloret 06 88 75 68 02

YOGA : nouvelle intervenante et nouveau créneau horaire

Mme Malfilatre propose un cours de yoga **le jeudi de 19 h 30 à 20 h 45** à partir du 11 janvier 2018 (18 séances) sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Une séance d'essai pourra être effectuée.

Inscription auprès du bureau de l'AFLEC

Tarif : 75 € St Berthevin et 82 € hors St Berthevin

Salle des arts martiaux à l'Espace sportif Bernard le Godais.



STAGE TAI CHI



Dimanche 21 janvier 2018 de 9 h 30 à 12 h 30

Mathieu Bréjoin, intervenant Tai Chi à l'AFLEC, vous propose un stage ouvert à tous pour améliorer l'équilibre et prévenir les risques de chute avec des exercices simples à réaliser.

Centre de Rencontres - salle coquelicot

Tarif : 30 € adhérents et 33 € non adhérents

Dates à retenir

- ◆ Conférences d'économie : Les conséquences en Europe des élections en France et en Allemagne et le Brexit
Mercredi 10 janvier - mercredi 24 janvier - 20 h - 22 h
Centre de rencontres -Salle Coquelicot
Tarif : 8 € (St Berthevin) et 9 € (hors St Berthevin)
- ◆ Conférence **gratuite** avec le CER France : nouveautés sur la fiscalité
Mercredi 28 mars à 20 h 30
Centre de rencontres -Salle Coquelicot
- ◆ Visite de l'entreprise LAFARGE à St Pierre la Cour
Jeudi 19 avril après midi
- ◆ Sortie à Rennes à la journée : centre historique, musée de Bretagne et Parlement
Mardi 15 mai
- ◆ Rallye pédestre
Dimanche 29 avril



RANDONNEES PÉDESTRES

Saint Berthevin 8.5 km

Dimanche 7 janvier 2018

Mercredi 17 janvier 2018

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau

A JOUANNIC 06 12 71 06 18 A GROSBOIS 06 26 62 75 86 P SILORET 06 77 50 31 60 JC BABIN 06 76 64 71 56

L DOURDAIN 06 32 25 29 59

Saint Berthevin 5 km (RandOxygène)

Dimanche 21 janvier 2018

Rdv à 14 h 30 au parking des Portes de Coupeau

S MARTIN 06 30 81 05 72 F DEFRESNE 07 70 74 81 31 R MAHERAULT 06 47 74 58 04

Laval 11.5 km

Dimanche 4 février 2018

Mercredi 14 février 2018

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau et Rdv à 14 h parking Bois de l'Huisserie

S MARTIN 06 30 81 05 72 D OLLIVIER 06 85 41 75 12 JC BABIN 06 76 64 71 56 Y BARBE 06 51 91 36 00

Changé 6 km (RandOxygène)

Dimanche 18 février 2018

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau ou 14 h 30 Base Nautique

JC HAUTOIS 06 52 71 04 31

L MARTINEAU 06 38 89 21 54

G HIRET 06 89 56 03 71