

## Activités saison 2019 - 2020

carte adhérent obligatoire : 10 €

### CULTURE

CONFÉRENCES	Mercredi 18 h 30	45 € - 50 € (7 séances)
ANGLAIS	Lundi ou Jeudi	115 € - 125 € (20 séances)
ESPAGNOL	Mercredi 17 h 30	110 € - 120 € (20 séances)
OENOLOGIE	Mardi ou Jeudi 20 h 30	65 € - 72 € (6 séances)
PERFECTIONNEMENT INFORMATIQUE	Lundi après midi ou en soirée	50 € - 55 € (3 séances)

### CRÉATIVITÉ

ART FLORAL	Mercredi 15 h ou jeudi 10 h ou 14 h ou 20 h	45 € - 49 € (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 € - 27,5 € (10 séances)
HORTICULTURE	Février et Mars 2020	5 € - 5,50 € (2 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 du 18 au 22 nov 2019	30 € - 33 €
DANSE EN LIGNE	Séance découverte gratuite le 24 sept à 19 h 30	28 € - 30 € (11 séances)

#### Et en cours d'année :

- cuisine
- café tricot
- art floral
- pliage de serviettes
- couture
- décoration
- ...

### SPORTS et BIEN ETRE

GYMNASTIQUE	Lundi 9 h 30 ou 20 h / Jeudi 17 h 45 ou 19 h	70 € - 77 € (30 séances)
GYM PRÉVENTION SANTÉ	Mardi 10 h 45 / Mercredi 11 h 15	80 € - 88 € (30 séances)
YOGA	Lundi 17 h / Mardi 9 h 30 ou 14 h 35 / Mercredi 19 h 35 / Jeudi 20 h / 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)
DANSE JAZZ ADULTES	Jeudi 20 h 45	170 € - 187 € (33 séances)
SOPHROLOGIE	Lundi 14 h	120 € - 130 € (20 séances)

### JEUNESSE

ATELIER EXPRESSION CRÉATIVE	Mercredi 14 h	65 € - 72 € (25 séances)
DANSE JAZZ	Mercredi, Jeudi, Vendredi ou Samedi	120 € à 170 € - 130 € à 187 € selon la durée (33 séances)
ANIMATIONS VACANCES SCOLAIRES : cuisine, activités créatives ou sportives...		

## NOUVELLES MODALITÉS D'INSCRIPTION (sauf section danse)

Nouveau

### Vous êtes déjà adhérent à l'AFLEC

Remplissez le ou les bulletins d'inscription et **joindre obligatoirement le ou les règlements.**

Déposez vos documents **avant le 31 Août 2019** pour valider votre inscription aux activités.

#### Où déposer vos documents ?

- Aux permanences du **BUREAU DE L'AFLEC** à partir du 22 Août
- Par **COURRIER POSTAL** :  
AFLEC 8 place Juhel – 53940 ST Berthevin
- **DANS LA BOÎTE AUX LETTRES** du bureau de l'AFLEC

### Vous êtes nouvel adhérent à l'AFLEC

#### Renseignements ou inscriptions

- Aux permanences du **BUREAU DE L'AFLEC** à partir du 22 Août
- Au **FORUM DES SPORTS ET LOISIRS** (E.B Le Godais)  
Samedi 7 septembre 2019 à partir de 11 h
- Aux **PERMANENCES DES BENEVOLES** (au bureau de l'AFLEC)  
**Mercredi 4 septembre de 16 h 30 à 18 h 30**  
**Mardi 10 septembre de 16 h 30 à 18 h 30**

Votre inscription pourra être effective en fonction des places disponibles dans les différentes activités.

## RANDONNÉE PÉDESTRE LE SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2019 « EN PAYS DE DOUÉ-EN-ANJOU »

Encore quelques places !!!

### **Au programme :**

Matin : Visite du Mystère des Faluns (Doué-la-Fontaine)

Déjeuner aux Cathédrales de la Saulaie (Doué-la-Fontaine)

Après-midi : randonnée avec 2 parcours, 5 et 11 km (Les Ulmes)

**Rendez-vous à 7 h** sur le parking des Portes de Coupeau, à St Berthevin

**Pour un départ à 7 h 15 précises.** Retour prévu vers 20 h.

**TARIF : 54 € par personne** (transport, visite et déjeuner)



### RANDONNEES PÉDESTRES

**Cuillé 13 km**

**Dimanche 1er Septembre 2019**

**Mercredi 18 Septembre 2019**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h parking de l'école Cousteau

L BOUJU 06 81 14 15 32 / P SILORET 06 77 50 31 60

JM BRAULT 06 30 62 58 52 / JC BABIN 06 76 64 71 56

Les membres du conseil d'administration de l'AFLEC  
vous souhaitent un bel et bon été et vous donnent  
rendez-vous en septembre.