

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	48€-53€ 6 séances)
AQUARELLE	Mercredi 19 h	116 € - 127 € (15 séances)
PASTEL	Mercredi 17 h 15	116 € - 127 € ( 15 séances)

**PARTAGE DE SAVOIRS**

CARTONNAGE	Jeudi 14 h	16 € -18 € (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 si vous êtes intéressés !**

**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	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€)

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

**Vous étiez déjà adhérent à l'AFLEC en 2020-2021**  
**Vos inscriptions seront prioritaires jusqu'au 31 Août 2021**

Remplissez le ou les bulletins d'inscription  
Même activité : Pas de paiement  
Changement d'activité : remboursement de l'ancienne activité et paiement de la nouvelle

Déposez vos documents :

- Au bureau de l'Aflec (aux heures d'ouverture) à partir du 26 Août
- Aux permanences des bénévoles (bureau de l'Aflec) :  
> **jeudi 26 Août de 10 h à 18 h**  
> **mercredi 1er septembre de 10 h à 18 h**
- Par **courrier postal** :  
AFLEC 8 place Juhel – 53940 St Berthevin
- Dans la **boîte aux lettres** du bureau de l'Aflec

**Carte d'adhésion obligatoire**  
**pour la saison 2021-2022**  
**de 10€**

**Vous êtes nouvel adhérent à l'AFLEC**

**Renseignements ou pré-inscriptions**

- Aux horaires d'ouverture du bureau de l'Aflec à partir du 26 Août
- Au **FORUM DES SPORTS ET LOISIRS** (E.B Le Godais)  
Samedi 4 septembre 2021 (à confirmer)

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

## 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. Mahérault 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

## DANSE JAZZ



*Spectacle au Reflet en juin 2019*

Avec plus de 80 élèves, notre section danse jazz accueille des enfants à partir de la moyenne 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)

Les membres du conseil d'administration de l'AFLEC vous souhaitent un bel et bon été.