

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

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : VENDREDI 10 NOVEMBRE 2017

A cette occasion, les coprésidentes, Marie-Paule Siloret et Elisabeth Baron, présenteront le rapport moral de l'association et le trésorier le rapport financier pour la saison 2016-2017. Quant au rapport d'activités, il vous sera exposé sous forme de diaporama. La soirée débutera à 19 h par un repas convivial (11 €/personne) suivi de l'assemblée générale à 21 h. Nous vous attendons nombreux pour cette soirée d'échanges.

**Bulletin d'inscription à remettre au bureau ou aux responsables des activités avant le 3 novembre 2017**

## ÉCHANGE DE SAVOIRS (carte adhésion obligatoire : 10 €)



### Cuisine : Tortilla au thon et gâteau au potiron

Odile et Chantal proposent de vous faire découvrir ces nouvelles recettes **le jeudi 23 novembre de 20 h à 22 h** (cuisine, Centre de Rencontres)

Tarif : 5 € à l'inscription, le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants  
Inscription au bureau de l'AFLEC avant le 16 novembre (limité à 12 personnes)

### Art Floral : Bouteille en bear grass

Un cadeau facile à offrir, surtout lorsque l'on est invité dans un foyer dont on ne connaît pas le décor. Venez le réaliser, le **vendredi 17 novembre 2017** à la salle Jonquille de 14 h 30 à 16 h 30.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le jeudi 9 novembre (nombre de places limité à 10).

Tarif : 15 € à l'inscription puis le coût des fournitures (fleurs, végétaux, ...) sera réparti entre les participantes. (2 bouteilles en verre ou en plastique, d'une hauteur de 20 cm environ nettoyées de leur étiquette sont à apporter).



### Danses en lignes

#### Pour débutants :

Jean Yves vous propose quelques danses : madison, cha cha cha, charleston, disco, kuduro. Ces cours auront lieu le mardi de 20 h à 21 h 30 salle polyvalente (Espace B Le Godais).

Dates : **14 - 28 novembre, 5 - 12 décembre, 11 - 23 janvier**

Tarif : 12,50 €. Premier cours gratuit



#### Pour initiés :

Françoise et Gérard proposent 2 séances (gratuites)

Ces séances sont proposées aux personnes qui ont déjà une pratique des danses en ligne telles que : cumbia, disco, biguine, reggae, kuduro, charleston ...

Dates : **16 et 30 novembre** 20 h - 21 h 30 salle polyvalente (Espace B Le Godais)

## ATELIER CULINAIRE

M. Frédéric Petit nous accueille **le mardi 14 novembre de 15 h à 18 h** dans son restaurant au Moulin de Coupeau pour réaliser une recette, nous conseiller dans le choix des aliments, l'utilisation du matériel et les méthodes pour cuisiner.

### Recette :

*Cabillaud poché en millefeuille de pommes de terre*

Inscription à la séance : 28€, et renseignements au bureau de l'Aflec ou M Bachelot 02 43 69 15 37



## LES P'TITS CHEFS VONT POUVOIR SE RÉGALER



Un atelier de confection de douceurs de Noël est proposé aux jeunes de 7 à 14 ans **le mercredi 27 décembre à 14 h** dans la cuisine du centre des Rencontres.

Tarif : Adhérents : 2,5 €, Non Adhérents : 3,50 €

Inscription avant le 20 décembre auprès de l'AFLEC ou G.Gohier 06 06 52 78 16

Prévoir blouse ou tablier.

## YOGA

L'AFLEC propose un nouveau cours de yoga **le jeudi de 19 h 30 à 20 h 45** dans la salle des arts martiaux à l'Espace sportif Bernard le Godais.

Mme Malfilatre animera ce cours début Janvier 2018 (18 séances) sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

Une séance découverte pourra être proposée courant décembre.

Inscription avant le 30 novembre auprès du bureau de l'AFLEC

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



## WEEK-END RANDONNÉE PÉDESTRE 7-8 AVRIL 2018



En Normandie, Bon Séjour la Plage, vous accueille pour un week-end iodé et tonique. Au programme : randonnées, visite de villages, découverte d'un haras.

Le tarif de 145 € par personne comprend

- le voyage en car
- l'hébergement en chambre individuelle
- l'assurance annulation

L'adhésion à l'AFLEC est obligatoire et s'élève à 10€ par famille, la licence FFRP est souhaitable. **Inscription avant le 15 novembre 2017 auprès de l'AFLEC**

### RANDONNÉES PÉDESTRES

#### **Brée 8 km**

**Dimanche 5 novembre 2017**

**Mercredi 15 novembre 2017**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h 15 place de l'église

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

S MARTIN 06 30 81 05 72

N TOQUET 06 32 57 99 46

#### **Laval St Nicolas 6 km (RandOxygène)**

**Dimanche 19 novembre 2017**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h Palindrome St Nicolas

L MARTINEAU 06 38 89 21 54

F HALOUSE 06 79 30 29 11

M HUCHEDE 06 31 59 74 32

#### **St Berthevin Téléthon 8 km**

**Dimanche 3 décembre 2017**

Rdv Espace sportif B. Le Godais à 14 h

A JOUANNIC 06 12 71 06 18

JM BRAULT 06 34 98 76 99

D OLLIVIER 06 85 41 75 12

F HALOUSE 06 79 30 29 11

#### **St Ouen des Toits 11 km**

**Mercredi 13 décembre 2017**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h Musée Jean Chouan

P SILORET 06 77 50 31 60

F DEFRESNE 07 70 74 81 31

JP BARON 06 72 16 15 05

#### **St Berthevin 5 km (RandOxygène)**

**Dimanche 17 décembre 2017**

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

JC BABIN 06 76 64 71 56

N TOQUET 06 32 57 99 46

### **Dates à retenir**

#### **Conférences d'économie**

**Mercredi 20 h - 22 h (salle Coquelicot)**

**« Les grands noms de l'économie »**

> **Mercredi 15 novembre**

Joseph Schumpeter - entrepreneurs et progrès techniques



> **Mercredi 29 novembre**

John Maynard - Keynes - Rôle de l'Etat dans la croissance

> **Mercredi 13 décembre**

Joseph Stiglitz - Théorie des marchés imparfaits

#### **Forum de la prévention**

Vendredi 24 Novembre

#### **Galette**

Vendredi 19 Janvier 2018