

La rentrée se profile ...

N'oubliez pas **le forum** du **samedi 7 septembre à partir de 11 h** à l'espace sportif B.Le Godais pour rencontrer les membres de l'AFLEC et les intervenants et choisir vos futures activités.

KARATÉ SANTÉ

Nouveau



Loin des clichés habituels le Karaté Santé est adapté aux seniors ayant ou n'ayant pas pratiqué de sport auparavant. En plus d'une activité physique, c'est un art martial qui va permettre de développer l'équilibre, le contrôle de soi par le biais de la respiration et de mouvements réflexes, la coordination des mouvements et la mémoire. Autant d'éléments indispensables et qui, avec l'âge, font de plus en plus défaut. Il n'y a jamais de violence mais une recherche permanente de bien-être physique et mental sans oublier bien sûr une indispensable **CONVIVIALITÉ**.

L'AFLEC vous propose **une séance découverte le jeudi 12 septembre de 17 h 45 à 18 h 45** au dojo de St Berthevin (Espace sportif B.Le Godais)

Pour tous renseignements, merci de contacter l'AFLEC ou Loïc PLESSIS 06 82 77 14 66

Changement d'horaire

CONFÉRENCES

Les séances, animées par M.Barrieu, auront lieu **le mercredi de 18 h 30 à 20 h** à la salle coquelicot du Centre de Rencontres. Thèmes de cette saison :

- **La bourse ou la vie !**
18/09/2019 - Histoire et développement de la bourse
02/10/2019 - Le fonctionnement de la bourse et de ses différents marchés
- **Les grandes surfaces commerciales à la peine**
16/10/2019 - Les grandes surfaces : un modèle dépassé ?
13/11/2019 - Le développement du e-commerce
- **Quand la richesse des nations se transforme en pauvreté des peuples**
04/12/2019 - L'échec général des économies de rente
18/12/2019 - Le succès des modèles industriels et innovants
29/01/2020 - Quel bilan pour les pays du Golfe Persique ?



Tarif : 45 € (St Berthevin) 50 € (hors St Berthevin)

Renseignements et inscription au bureau de l'AFLEC ou R. Grosbois 06 26 62 75 86

PARTAGE DE SAVOIRS : PLIAGE DE SERVIETTES



Vous organisez un anniversaire ?

Pensez aux pliages de serviettes, les enfants seront surpris et ravis. Les plus grands seront touchés par cette attention que vous leur avez réservée.

Pliages proposés : avions, bateaux, moulin à vent, à réaliser **le jeudi 17 octobre de 14 h 30 à 16 h 30** au Centre de Rencontres, salle Jonquille. Le matériel est fourni par l'AFLEC.

Nombre de places limité : 5 personnes minimum et 10 maximum.

Tarif, carte adhérent obligatoire : 5 € - 5.5 € (hors St Berthevin)

Renseignements et inscription **au plus tard le 10 octobre** auprès de l'AFLEC.

BOURSE AUX JOUETS

L'AFLEC organise sa bourse aux jouets **le samedi 19 octobre 2019** (salle polyvalente de l'espace sportif Bernard Le Godais)

Dépôts de 8 h à 12 h et vente de 14 h à 17 h puis reprise des invendus.

Tous les jouets sont acceptés à l'exception des peluches. Les jouets à pile ne seront acceptés qu'avec leurs piles.

Comme l'an passé, l'Épicerie Sociale de St Berthevin « L'ESCALE » sera présente. Elle a besoin de jeux, jouets, livres pour l'organisation de son arbre de Noël destiné aux enfants de ses bénéficiaires. Par conséquent, si vous le souhaitez, vous êtes invités à faire don de vos jouets invendus au profit de cette association.



Tarifs : 2€ par liste de 15 jouets en bon état.

Renseignements au bureau de l'Aflec ou E. Richard 02 43 69 19 17, J. Clavreul 06 67 70 82 78

ACTIVITE JEUNES : Atelier clown, animé par Zine, lutin clowne-conteuse

En partenariat avec l'île aux mômes, cet atelier se déroulera sur 4 après-midis aux vacances de la Toussaint.

Le Petit Théâtre du clown

Zine commence toujours ses ateliers en racontant une histoire. Elle fait entrer les enfants dans son jardin de l'imaginaire avec ses drôles d'histoires... Puis elle les invite à des jeux d'échauffement: et oui un clown ça s'échauffe pour entrer dans le monde de la joie, de l'imaginaire, ...Vient le moment de se costumer puis de chausser le nez ...

Joie, partage, souvenir inoubliable et fous-rires garantis !

Dates : lundi 21, mardi 22, jeudi 24, vendredi 25 octobre 2019

Public : 7 à 12 ans (minimum 6 et maximum 10 participants)

Horaires : 14 h 30 -16 h

Lieu : Centre de Rencontres

Tarif : 12 € les 4 séances

Contacts : AFLEC ou MP Siloret 06 88 75 68 02—Inscription avant le 10 Octobre



RANDONNÉES PÉDESTRES

Encore quelques places !

EN PAYS DE DOUÉ-EN-ANJOU sur la journée

Samedi 28 Septembre 2019

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)

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

Bourgon 11.5 km

Dimanche 13 Octobre 2019

Mercredi 23 Octobre 2019

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de Coupeau ou 14 h place de l'église
A.GROSBOIS 06 26 62 75 86 / JP BARON 06 72 16 15 05
R MAHERAULT 06 47 74 58 04 / D OLLIVIER 06 85 41 75 12

Parné sur Roc 7 km

Dimanche 27 Octobre 2019

Rdv à 14 h au parking des Portes de Coupeau ou 14 h 30 Salle des Chardonnerets



Rappel des modalités d'inscription pour les nouveaux adhérents à l'AFLEC

- Aux permanences du **BUREAU DE L'AFLEC**
- 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.

Dates à retenir :

Assemblée Générale :
vendredi 22 novembre 2019

Galette :
vendredi 17 janvier 2020