

Escapade dans le Maine et Loire

Le jeudi 15 mai, l'AFLEC vous propose une sortie à la Mine Bleue

Au programme :

> le matin : visite guidée du Château du Patys / Maison Hervé BAZIN (Segré)

> déjeuner : au relais de Misengrain (ESAT du Haut Anjou)

> après midi : visite guidée de la Mine Bleue (Noyant la Gravoyère)

Tarif : 60 € adhérent et 65 € non adhérent

Déplacement en co-voiturage (minimum 35 et maximum 40 personnes)

Inscription avant le 6 mai auprès de l'AFLEC ou 06 33 68 80 62



Parcours Insolite



L'AFLEC propose une nouvelle animation qui s'adresse à tous **le dimanche 18 mai 2025**.

Au départ, un plan vous guidera sur un parcours pédestre d'environ 3 km à St Berthevin.

Un questionnaire vous sera remis, sur le circuit vous aurez un fil rouge à compléter, des jeux, des énigmes, mais aussi vous rencontrerez des « choses » plus insolites à découvrir.

Départ à 10 h salle Coupeau de l'AGORA Saint Berthevin.

Retour dans cette même salle pour le déjeuner qui sera suivi de la remise des lots à chaque équipe.

C'est une journée de détente et d'amusement qui vous est proposée, à ne pas rater ...

Tarif engagement de l'équipe 2 € par personne adulte (+ de 18 ans)

Tarif repas adulte 8 € - enfant moins de 12 ans 4 €

Inscriptions jusqu'au 14 mai 2025

Bureau Aflec /Josette Clavreul 06 67 70 82 78 / Elisabeth Baron 06 65 48 65 85

Stage Tai Chi Chuan

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

Dimanche 25 mai 2025 de 9 h 30 à 17 h

Salle Vicoin – AGORA

Tarif : 30 € adhérent et 33 € non adhérent

Inscription au bureau de l'AFLEC avant le 20 mai



Randonnée "fraîcheur" avec Myriam Clavreul en joëlette

L'AFLEC encadre une randonnée de 6 km organisée par Etincelles 53 et le Rotary Club de Laval.

Le vendredi 4 juillet 2025, rdv 18 h 30 au parking des portes de Coupeau pour un départ à 19 h (retour à 21 h).

L'objectif de cette randonnée est de récolter des fonds pour financer un nouveau fauteuil adapté au para-canoë de Myriam. Cette para-athlète souhaite participer au championnat du monde en Hongrie en 2025 et aux JO de Los Angeles en 2028.

Guides : L. Martineau 06 38 89 21 54 / A. Jouannic 06 12 71 06 18 / N. Toquet 06 32 57 99 46



Randonnées pédestres

Brevet des randonneurs - Jeudi 1^{er} Mai à Vimartin sur Orthe

Cossé le Vivien 10 km

Dimanche 4 mai

Mercredi 14 mai

Rdv à 13 h 30 au Parking des Portes de Coupeau ou Parking de l'ancienne gare à 14 h
 A.F. Galopin 06 67 49 77 86 / J.P. Moriceau 06 34 05 24 40 / P. Siloret 06 77 50 31 60

Montflours 11 km

Mercredi 21 mai

Rdv à 13 h 30 au Parking des Portes de Coupeau ou Place de l'église à 14 h
 D. Barrais 06 41 35 32 90 / J. Deffay 06 06 48 07 22 / N. Toquet 06 32 57 99 46

St Ouen des Toits 11,5 km

Dimanche 1^{er} juin

Rdv à 13 h 30 au Parking des Portes de Coupeau ou Place de l'église à 14 h
 J.P. Moriceau 06 34 05 24 40 / J.P. Baron 06 72 16 15 05 / L. Bouju 06 81 14 15 32

St Denis d'Anjou 19 km

Mercredi 18 juin

Rdv à 8 h 30 au Parking des Portes de Coupeau ou Place de l'église à 9 h 30
 R. Mahéroult 06 47 74 58 04 / L. Martineau 06 38 89 21 54 / N. Toquet 06 32 57 99 46 / G. Huret 06 89 56 03 71

