

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

Que cette nouvelle année soit remplie
 d'heureux moments pour vous et vos familles,
 qu'elle soit pleine de joie, de rencontres et d'échanges.

Les co-présidentes et le conseil d'administration



MP Siloret et E. Baron

STAGE TAI CHI

Dimanche 8 Janvier 2017 de 9 h 30 à 12 h 30 (salle Coquelicot, Centre de Rencontres)
 Mathieu Bréjoin, intervenant Tai Chi à l'AFLEC, vous propose un stage ouvert à tous pour améliorer l'équilibre et prévenir les risques de chute avec des exercices simples à réaliser.

Le stage aura lieu sous réserve d'un minimum de 12 personnes

Tarif : 30 € pour les adhérents et 33 € non adhérents

Contact : AFLEC

Date limite d'inscription le 3 Janvier 2017



Gratuit

GALETTE

Nous vous invitons à partager la galette des rois
le vendredi 13 Janvier 2017 à 20 h (Salle Coquelicot)

Au cours de cette soirée, nous vous présenterons l'agenda des futures activités et un diaporama sur le voyage en Ouzbékistan.

Ensuite, nous nous laisserons entraîner par les chants de la chorale
 « Les Amis de la musique » de St Berthevin

Inscription au bureau ou auprès des bénévoles avant le 6 Janvier 2017



PARTAGE DE SAVOIRS

Art Floral : Mousse de couleur

Venez réaliser une composition moderne où la mousse reste visible, la couleur étant utilisée comme élément du décor, le **vendredi 20 janvier 2017** à la salle Jonquille de 14 h 30 à 16 h 30.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le jeudi 12 janvier (nombre de places limité à 10)
 Tarif : 15 € à l'inscription puis le coût des fournitures sera ajusté entre les participantes.



Cuisine: Cannelés, rochers coco, baguette apéro et rillettes de sardines

Mmes Defresne, Gaste et Joulaud vous proposent de découvrir leurs recettes **le jeudi 19 Janvier 2017 à 20h** (cuisine, Centre de Rencontres). A la fin de cet atelier chacun repartira avec une part.
 Tarif : 5€ à l'inscription et le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le 15 janvier (nombre de places limité à 12)

Cuisine : Chili con carne

Mme Regnier Foucher propose de vous faire découvrir cette recette le **lundi 30 janvier 2017 à 14 h** (cuisine, Centre de Rencontres). A la fin de cet atelier chacun repartira avec une part.
 Tarif : 5€ à l'inscription et le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le 23 janvier (nombre de places limité à 12)



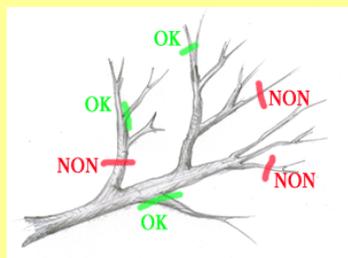
Pliages de serviettes : Pour la Saint Valentin

Venez réaliser 8 pliages de serviettes le **vendredi 3 février 2017 de 14 h à 16 h** au Centre des Rencontres, salle Jonquille.

Renseignements et inscriptions avant le 26 janvier auprès de l'AFLEC.

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

Tarif : 5 € pour les adhérents et 6 € non adhérents.



Horticulture

Rendez vous le **vendredi 24 février 2017 à 20 h 30**, salle églantine pour le cours théorique sur la taille ou sur d'autres sujets.

Le cours pratique aura lieu le **samedi 4 mars 2017 à 14 h** : rendez vous sur le parking des portes de Coupeau.

Tarif pour les 2 séances : 2,50 € pour les adhérents et 3,50 € non adhérents.

ANIMATION JEUNES : CONFECTION D'UN SNOOD

Activité jeunes (à partir de 10 ans) : Réalisation d'un "snood"

Grande tendance de l'hiver, le snood est une très large écharpe fermée en cercle.

Mardi 21 et mercredi 22 Février 2017 de 14 h à 16 h (salle primevères)

Tarif : adhérent 5 € non adhérent 6 € (matériel fourni par l'AFLEC)

Inscription et renseignements auprès de l'AFLEC avant le 14 Février 2017



UNE JOURNEE EN NORMANDIE

L'Aflec vous propose le **mercredi 29 mars 2017**, une visite guidée du Mémorial de Caen le matin et l'après-midi un circuit guidé en autocar à la découverte des sites du débarquement

Tarif adhérent : 64 € par personne, non adhérent : 70 € par personne

Rendez-vous à 6h45 parking des Portes de Coupeau (route de Rennes)

Retour sur Saint Berthevin vers 21h15. Prévoir le pique-nique du midi dans le sac.

Inscription et renseignements avant le 31 janvier 2017 au bureau de l'AFLEC



RANDONNEES PEDESTRES

Bonchamp 10 km

Dimanche 8 Janvier et Mercredi 18 Janvier 2017

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h place de l'église
R.MAHERAULT 06 47 74 58 04 - JC BABIN 06 76 64 71 56

Changé 5.5 km (RandOxygène)

Dimanche 22 Janvier 2017

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h Base Nautique de Changé
A.JOUANNIC 06 12 71 06 18 - P SILORET 06 77 50 31 60

L'Huisserie 8.5km

Dimanche 5 Février et mercredi 15 Février 2017

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h Parking face st pierre le potier
JC BABIN 06 76 64 71 56 - G.HIRET 06 89 56 03 71

Argentré 5.5 km (RandOxygène)

Dimanche 19 Février 2017

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h place de l'église
F HALOUSE 06 79 30 29 11—M HUCHEDE 06 31 59 74 32