

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)



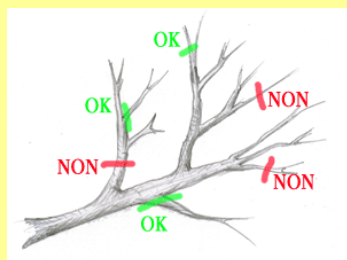
## Pliages de serviettes : Pour la Saint Valentin

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