

Permanences (8 place juhel-53940 St Berthevin)

Mardi 9h30-11h30 - Jeudi 16h30-18h30 - Vendredi 9h30-13h

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr - Site : www.aflec.fr

Art floral



Un bouquet pour la Fête des mères (jeunes)

Tu as plus de 8 ans, viens confectionner un bouquet pour la fête de ta maman.

Samedi 28 Mai à 9 h 30, salle Jonquille (Centre de Rencontres) St Berthevin

2.50 € pour les adhérents et 3.50 € pour les non adhérents

Contacts et inscription avant le 20 Mai 2016 auprès de l'AFLEC et 06 88 75 68 02

Création d'un cadre intemporel (adultes)

Le jeudi 2 juin 2016 de 14h 30 à 16 h 30 ou de 19 h 30 à 21 h 30, salle Jonquille (Centre de Rencontres)

St Berthevin, en partenariat avec Cécile, Artisan fleuriste de Couleurs & Ambiances à St Berthevin, l'AFlec vous propose de créer un cadre qui pourra être agrémenté de fleurs fraîches selon la saison. Toutes les fournitures seront fournies. Les couleurs de laine, perles, toiles de fond ... seront à choisir sur place en fonction de votre intérieur.

Nombre de places limité : 6 minimum, 8 maximum.

Tarif : 31 € adhérent et 33 € non adhérent (fournitures comprises).

Renseignements : Couleurs & Ambiances 02 43 69 12 56

Contact et Inscription avant le 20 Mai 2016 auprès de l'AFLEC



Rallye pédestre



Vous désirez passer une belle journée en plein air et en famille ...

Réservez dès maintenant votre **dimanche 5 Juin 2016**.

Ce rallye pédestre se déroule sur environ 4 à 5 km et est accessible à tous. Il permet de découvrir une commune Mayennaise, son histoire, son patrimoine, ses particularités. Un questionnaire culturel, des jeux, de l'observation agrémentent le circuit et vers 13 h tout le monde se retrouve pour le barbecue suivi des résultats et de la remise des lots.

Pour y participer c'est simple : En famille ou entre amis, constituez un équipage (2 à 5 personnes) et inscrivez-vous. Si vous êtes seul, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous proposerons de rejoindre une équipe.

Le Trophée sera remis en jeu par l'équipe de Joulaud Marie Claire, gagnante du rallye 2015.

Départ en voiture du parking de la place de l'Europe (Mairie) de 8 h 30 à 9 h (maxi)

Tarif : Engagement de l'Equipe 9 €

Repas adulte 8 € Repas enfant - de 12 ans 4 €

Renseignements et inscriptions

Au plus tard le 2 Juin 2016

AFLEC 02 43 69 56 74

Josette Clavreul 02 43 91 12 83

Edith Richard 02 43 69 19 17

Elisabeth Baron 02 43 68 28 72

Stage de taï chi chuan



Mathieu Bréjoin, intervenant de taï chi chuan dans notre association, vous propose un stage ouvert à tous pour tous âges,

le samedi 11 Juin de 9 h 30 à 12 h 30 dans la salle polyvalente de l'espace sportif Bernard le Godais.

Le stage offre un espace et un moment pour prendre le temps de découvrir ou d'approfondir la pratique de cette discipline.

Les mouvements proposés visent à "tester" l'équilibre et à mettre en lumière les tensions. La lenteur de leur exécution permet de mieux les ressentir et de les dénouer. C'est un moment pour soi, à l'écoute de son corps et à la recherche du calme et de

l'équilibre.

Tarif : 30€ adhérent et 33€ non adhérent

Contact : AFLEC et Elisabeth BARON 02 43 68 28 72

Spectacles de DANSE JAZZ les vendredi 17 et samedi 18 Juin

L'AFLEC vous propose son spectacle de danse : **Le Jukebox magique** à 20 h 15 aux Ondines (Changé)

Deux fillettes se promènent.

Un orage éclate et un flyer se dépose à leurs pieds vantant un magnifique centre commercial.

Elles décident de s'y rendre.

A leur grande déception, elles arrivent devant un bâtiment désaffecté mais où trône un beau jukebox.

L'aventure commence. En appuyant sur un bouton, elles ouvrent un à un les rayons du magasin...

les parfums... le cinéma... les voyages... les robes de soirée... les spectacles... le carnaval... les hôtesses

de caisse... la confiserie... les parcs d'attractions... les livres... le goûter d'anniversaire...

Prix des places: 10 € (adultes) / 5 € (6 - 11ans) / 2 € (moins de 6 ans)

Renseignements : AFLEC



Animations JEUNES pour cet été



Jeudi 7 juillet : Sortie à Anjou Sport Nature (Jaille Yvon)

Destiné aux jeunes de 7 à 15 ans avec le matin accrobranche et l'après-midi tir à l'arc.

Tarif : 12 € adhérents et 14 € non adhérents

Renseignements et Inscription avant le 15 juin auprès du bureau de l'AFLEC

Du Lundi 18 au Vendredi 22 juillet :

Stage découverte de l'aviron au club nautique de Laval

Pour les jeunes de 10 à 15 ans

L'encadrement sera assuré par des professionnels du club de Laval. Le brevet de natation de 50 m est exigé. L'activité se déroulera de 14 h à 17 h au Club nautique d'aviron de Laval.

Tarif : 20 € la semaine de 5 séances pour les adhérents et 22 € pour les non adhérents.

Renseignements et Inscription avant le 15 juin auprès du bureau de l'AFLEC



Dates à retenir

ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

Tarif : 29 €

Mardi 10 Mai à 14 h 30

- Artichauts en barigoule
- Tiramisu à la verveine et fruits rouges

Mardi 14 Juin à 14 h 30 (avec dégustation sur place)

- Carré de porc ibérique aux herbes, minestrone de légumes du soleil
- Tarte aux fraises et crème de pistache

Contact : AFLEC ou M.Bachelot : 02 43 69 15 37



RANDONNEES PEDESTRES

Dimanche 1er Mai

Brevet Randonneurs 10/20/30/40/50 km

Départ du Genest St Isle

St Cénére 13 km

Mercredi 11 Mai 2016

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

G HIRET 06 89 56 03 71 et L MARTINEAU 06 38 89 21 54

Argentré 6 km (RandOxygène)

Dimanche 22 Mai 2016

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 et M HUCHEDE 06 31 59 74 32

St Pierre / Orthe 19 km

Dimanche 12 Juin 2016

Rdv à 8 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 9 h 45 place de l'église

R MAHERAULT 06 47 74 58 04 et L MARTINEAU 06 38 89 21 54

JP BARON 06 65 48 65 85 et D OLLIVIER 06 85 41 75 12

St Berthevin 8 km Rando Fraîcheur

Vendredi 24 Juin 2016

Rdv à 20 h 30 à la mairie de St Berthevin

F HALOUSE 06 79 30 29 11 et L MARTINEAU 06 38 89 21 54

JM BRAULT 06 34 98 76 99

Dolon (72) 12 km — Sortie à la journée Musée de la Musique et randonnée

Samedi 24 Septembre 2016

Rdv 7 h 30 parking des portes de Coupeau

F HALOUSE 06 79 30 29 11 et L MARTINEAU 06 38 89 21 54