

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

STAGE BIEN ÊTRE

Samedi 20 Mai 2017 de 9 h 30 à 12 h 30 (salle Coquelicot, Centre de Rencontres)

Matthieu Bréjoin, intervenant à l'AFLEC, vous propose un stage de tai chi chuan. D'origine chinoise le tai chi est une gymnastique douce (non une gym molle). Globale, la pratique permet d'améliorer l'équilibre, et d'installer une détente dans le mouvement tout en se renforçant.
Stage ouvert à tous

Tarif : 30 € pour les adhérents et 33 € non adhérents
Contact : AFLEC
Date limite d'inscription le 13 Mai 2017



PARTAGE DE SAVOIRS

Cuisine : Galette charentaise et filet mignon séché



Venez découvrir ces recettes **le Lundi 29 Mai 2017 à 14 h** (cuisine, Centre de Rencontres).

A la fin de cet atelier chacun dégustera les plats préparés.
Tarif : 5€ à l'inscription et le coût des ingrédients sera ajusté entre les participants.

Inscription au bureau de l'Aflec avant le 22 Mai (nombre de places limité à 12)

VISITE DE L'ENTREPRISE GRUAU

Mardi 20 Juin 2017 de 14 h à 17 h



Gratuit

L'entreprise GRUAU est un constructeur carrossier qui aménage des véhicules utilitaires sur mesure depuis plus de 125 ans.

Multi-spécialiste, multi-sites, multi-marques, le Groupe Gruau se place dès le début des années 2000 comme le n°1 européen de la carrosserie sur véhicule utilitaire.

Groupe de 30 personnes maximum

Rendez-vous à 14 h au parking des portes de Coupeau pour un covoiturage.

S'inscrire avant le 9 Juin 2017 au plus tard au bureau de l'Aflec

SPECTACLE DE DANSE JAZZ

Vendredi 23 et samedi 24 juin 2017

L'AFLEC vous propose son spectacle de danse « Il était une fois » **à 20 h 15** aux Ondines à Changé.

Lulu notre héroïne, petite sorcière excentrique, décide de se rendre dans la forêt où elle pourra en toute tranquillité pratiquer sa science et faire des expériences...

Mais... tout ne se passe pas comme prévu, et finalement elle déclenche une porte sur le passé...

Préhistoire, années 60, années 20, les indiens, les pirates... tout s'emmêle et les spectateurs vont être entraînés dans le tourbillon des époques...

Prix des billets : Adultes : 10€, 6-11 ans : 5€, - de 6 ans : 2€

Vente à partir du 1er Juin au bureau de l'AFLEC

ou le mardi 20 juin de 17 h à 20 h / mercredi 21 juin de 13 h 30 à 15 h / 16 h 30 à 17 h 30 aux Ondines.



RALLYE PEDESTRE

Vous désirez passer une belle journée d'été en plein air et en famille... Réservez dès maintenant votre **dimanche 25 juin 2017**.

Ce rallye pédestre 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 (e), n'hésitez pas à nous contacter nous vous proposerons de vous joindre à une équipe.

Le trophée sera remis en jeu par l'équipe Géraldine Gohier, gagnante du rallye 2016.

Départ en voiture du parking de la place de l'Europe (mairie) de 8 h 30 à 9 h (dernier délai)

Tarif : Engagement de l'équipe 9 €

Repas adulte 8 €

Repas enfant -de 12 ans 4 €

Renseignements et inscriptions au plus tard le 20 juin :

Josette Clavreul 02 43 91 12 83, Edith Richard 02 43 69 19 17



SORTIE JEUNES AU PARC ASTERIX



Mercredi 12 juillet 2017, l'AFLEC propose aux jeunes, à partir de 11 ans, une sortie au parc ASTERIX en partenariat avec la maison des jeunes .

Tarif : 20 € pour les adhérents, 25€ pour les non adhérents

Rendez-vous à 5 h parking des portes de Coupeau, retour autour de 23 h 30.

Renseignements et inscriptions au bureau avant le 22 juin 2017

Pour les inscrits, une réunion d'information se tiendra le mercredi 5 Juillet à 18 h 30 au centre de rencontres.

Besoin de costumes pour vos spectacles et galas ?

L'AFLEC dispose d'un stock d'environ 300 modèles de vêtements et accessoires.

Ils sont proposés à la location (1 à 6 €) ou pour certains à la vente (voir le site www.aflec.fr)

N'hésitez pas à nous contacter pour tous renseignements



RANDONNEES PEDESTRES

Bourgneuf la Forêt 16 km sur la journée

Mercredi 17 Mai 2017 (14 € par personne)

Au programme : Départ de la randonnée à 10 h 45, *déjeuner au restaurant* et randonnée l'après midi. Renseignements et inscriptions à l'AFLEC .

Brevet des randonneurs du 1er mai Andouillé

Bourgneuf la Forêt 12 km

Dimanche 7 Mai 2017

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau** ou 14 h 15 place de l'église

L.DOURDAIN 06 32 25 29 59, A JOUANNIC 06 12 71 06 18

Montjean 6 km (RandOxygène)

Dimanche 21 Mai 2017

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

A JOUANNIC 06 12 71 06 18, L. MARTINEAU 06 38 89 21 54

St Pierre sur Orthe 19 km

Mercredi 14 Juin 2017

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

L. MARTINEAU 06 38 89 21 54, F DEFRESNE 07 70 74 81 31

R.MAHERAULT 06 47 74 58 04, JP BARON 06 72 16 15 05

Rando fraîcheur

St Berthevin 7 ou 8 km pot de l'amitié à la fin de la rando

Rdv 20 h mairie de st berthevin

L.DOURDAIN 06 32 25 29 59, JC HAUTOBOIS 06 52 71 04 31

S.MARTIN 06 30 81 05 72