

40 ans de l'AFLEC

Samedi 30 Mai à 20h

Parc des expositions de St Berthevin Salle B



L'AFLEC, créée en 1975, souffle cette année ses 40 bougies.

Pour fêter cet événement, nous vous invitons à participer à un dîner cabaret suivi d'une soirée dansante animés par Arnaud LEDAUPHIN (magicien et chanteur).

Repas: Punch, Escalope de sandre, Fondant de veau et sa garniture, Salade et fromages, Dessert, Café

Tarif : 28€ boissons comprises. Inscriptions avant le 5 Mai auprès de l'AFLEC

Stage : Se soigner avec l'énergétique chinoise



Samedi 13 Juin de 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 17 h 30

Salle polyvalente de l' Espace sportif B. Le Godais

M. Bertheleu, intervenant de l'activité Taï Chi à l'AFLEC, vous propose de découvrir des techniques (acupression, moxas) et des pratiques (Qi Gong) permettant de soulager en douceur nombre de petits maux du quotidien.

Crampe sous le pied, mal aux genoux, dos coincé, constipation, angine ou maux de tête ... Ce sont quelques exemples auxquels on ne sait comment répondre, sinon par des anti-douleurs ou des médicaments allopathiques souvent agressifs.

Or, la médecine énergétique chinoise donne des solutions sans risque qui peuvent être appliquées par soi-même et en famille.

Il est accessible à tous sans prérequis particulier.

Tarif repas compris au restaurant « Le moulin de Coupeau » :

60 € pour les adhérents et 66 € pour les non adhérents (Nombre limité de places).

Contact : Elisabeth Baron 06 65 48 65 85 et AFLEC

Date limite d'inscription le mardi 2 Juin

SORTIE RANDO LE DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 2015

SAINT AUBIN DE LUIGNE : LA PERLE DU LAYON

Programme :

- 9 h 30 : visite guidée de St Aubin
- 10 h 30 : visite d'une cave et dégustation
- 12 h : pique-nique sur place
- 13 h -16 h 30 : rando dans le vignoble et la corniche de 14 km
- 17 h : pot d'amitié
- 17 h 30 : retour sur St Berthevin



Prévoir pique-nique dans le sac

Tarif : 21€ par personne

Rendez-vous à 6 h 45 sur le parking des Portes de Coupeau (face aux Brosses) à St Berthevin pour départ à 7 h en car .

Renseignements et Inscriptions avant le 1er juin 2015 par ordre de réception

GROSBOIS Auguste : 02.43.66.18.88 ou 06.26.62.75.86

BARON Jean-Pierre : 02.43.68.28.72 ou 06.72.16.15.05

En Bref

ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

Mardi 12 mai à 14 h 30 Tarif : 26 €

>Rable de lapin farci aux légumes, crème d'ail confit

>Sablé breton, mousse au fromage blanc et fraises

M.Bachelot : 02 43 69 15 37

QUELQUES EVENEMENTS A RETENIR

Spectacle de danse aux Ondines :

19-20 Juin à 20 h 30

Rallye Pédestre :

dimanche 21 Juin à partir de 8 h 30

Sortie Familiale au Puy du Fou :

samedi 27 Juin (toute la journée)

RANDONNEES PEDESTRES

* **St Gemmes le Robert 13 km**

Mercredi 13 Mai

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau**

ou 14 h 15 Place de l'Eglise

R MAHERAULT 06 47 74 58 04

L MARTINEAU 06 38 89 21 54

* **Villaines la juhel 19 km**

Dimanche 7 Juin et Mercredi 17 Juin

Rdv à 9 h au parking **des portes de Coupeau** ou

10h Place de l'Eglise

JM BRAULT 06 34 98 76 99

F DEFRESNE 07 70 74 81 31

A GROSBOIS 06 26 62 75 86

* **Saint Berthevin 8 km**

Randonnée Fraicheur

Vendredi 26 Juin

Rdv à 20 h 30 place de la mairie

F HALOUSE 06 79 30 29 11

R MAHERAULT 06 47 74 58 04

L MARTINEAU 06 38 89 21 54

RANDOOXYGENE

* **Olivet 6 km**

Dimanche 17 Mai 2015

Rdv à 13 h 30 au parking **des portes de Coupeau**

ou 14 h Parking Mairie

L DOURDAIN 06 32 25 29 59

JC BABIN 06 76 64 71 56