

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

Stage Cartonnage

Mme Prod'homme vous propose de confectionner
la boîte de votre choix.

Jeudi de 13 h à 17 h

Les 3/10/17 mars et 21/28 Avril

Salle Jonquille- Centre de Rencontres

Tarif : 12.5€ les 5 séances (adhérents) et 14€ (non adhérents)

Inscriptions AFLEC : Tel 02 43 69 56 74 - aflec@free.fr



Gym Volontaire : Bougeons-nous !



Vous souhaitez pratiquer une activité dynamique et variée ouverte
à tous dans une ambiance conviviale, rejoignez-nous !

Chacun peut évoluer à son rythme tout en se faisant plaisir.
Nous vous proposons 2 séances de découverte gratuites,
dès maintenant :

le lundi de 20 h 30 à 21 h 30 au gymnase la Forêt.

Contact : AFLEC ou Huguette Garry : 02 43 69 28 20

Partage de savoirs : Pliages de serviettes

Venez réaliser 8 pliages de serviettes originaux
le vendredi 1er Avril à 14 h (Salle Jonquille)

Inscription avant le 30 Mars auprès de l'AFLEC
5 € pour les adhérents et 5,50 € non adhérents



SWIN GOLF - Sortie Jeunes



L'AFLEC propose aux jeunes de 8 à 16 ans,
une journée d'initiation au Swin Golf de Meslay.

Le mardi 12 Avril 2016 de 10h à 16h

Départ à 9 h 15 (place de l'Europe) et retour vers 17 h.
Prévoir son pique-nique

Tarif : 5 € la journée (adhérents) et 5,50 € (non adhérents)
(Chaque enfant repartira avec sa balle)

Inscriptions avant le 1er Avril auprès de l'AFLEC

Randonnée Week-end d'Avril

La section randonnée de l'AFLEC vous propose **les 2 et 3 Avril 2016** une randonnée pédestre (18 km par jour) entre Guidel Plage et Kerfany les Pins.

Pour le samedi midi prévoir le pique-nique dans le sac à dos

Coût : 120 € par personne

(comprend le voyage en car, l'hébergement en chambre double et les repas)

Rendez-vous à 5 h 15 sur le parking des portes de Coupeau à St Berthevin.

Départ à 5 h 30 précises.

Renseignements et Inscriptions

Fernand HALOUSE 02 43 69 28 29 – 06 79 30 29 11

Auguste GROSBOIS 02 43 66 18 88 - 06 26 62 75 88



Dates à retenir

HORTICULTURE

Le cours pratique sur la taille aura lieu **le samedi 5 mars à 14 h** rendez-vous sur le parking des portes de Coupeau.

Contact : D.Ollivier 06 85 41 75 12

VISITE d'entreprise : Les TRANSPORTS BREGER

Le mardi 8 Mars à 14h30 (Rdv au parking des portes de Coupeau à 14h20)

Contact : AFLEC

CONFERENCES d'ECONOMIE

Salle Coquelicot de 20 h à 21 h 30

* **Mercredi 9 Mars 2016**

* **Mercredi 23 Mars 2016**

Sujets d'actualités

Contacts: R.Grosbois 02 43 66 18 88 et E.Baron 02 43 68 28 72

ECHANGE de SAVOIRS : CUISINE

Lundi 25 Avril à 14 h dans la cuisine du Centre de Rencontres

>asperges au saumon fumé

>gâteau à l'ananas

Inscription auprès de l'AFLEC avant le 20 Avril

ATELIER CULINAIRE: GOURMETS EN CUISINE

Tarif : 29 €

Jeudi 10 Mars à 14 h

- Raviole de bœuf, jus mousseux aux herbes et lait de coco

- Chili con carne

Mardi 19 Avril à 14 h 30

- Iles flottantes salées : crème de coco de Paimpol et blancs en neige aux cèpes

- Croque sardine et jambon cru

- Salade de moules au gingembre, gelée de vin doux

Contact : M.Bachelot : 02 43 69 15 37

RALLYE PEDESTRE

En famille ou entre amis venez découvrir une commune mayennaise lors d'un dimanche de printemps :

le dimanche 5 Juin 2016

RANDONNEES PEDESTRES

Louverné 11 km

Dimanche 6 Mars et Mercredi 16 Mars 2016

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h à la Vannerie

F DEFRESNE 07 70 74 81 31

A GROSBOIS 06 26 62 75 88

Laval Bourny 6 km (RandOxygène)

Dimanche 20 Mars 2016

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h place de la commune

P SILORET 06 77 50 31 60

JM BRAULT 06 34 98 76 99

Maisoncelles 13 km

Mercredi 6 Avril 2016

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

JC HAUTOIS 06 52 71 04 31

P SILORET 06 77 50 31 60

Louverné 6.5 km (RandOxygène)

Dimanche 17 Avril 2016

Rdv à 13 h 30 au parking des portes de Coupeau ou 14 h à la Vannerie

JP BARON 06 65 48 65 85

A GROSBOIS 06 26 62 75 88