

PLANNING DES ACTIVITÉS 2022-2023

ACTIVITÉS ARTISTIQUES		
Aquarelle	mercredi 09h30 - 11h30	Pasteur
	jeudi 14h - 16h	Kerfréhour
Broderie	mardi 14h - 17h	MVAC
Calligraphie	un vendredi par mois	Pasteur
Couture confection	mardi 14h30 - 16h30	Pasteur
	mardi 19h - 21h	
Couture déco créative (1x /mois)	vendredi 9h - 12h	Pasteur
	vendredi 14h - 17h	
Couture libre	vendredi 14h - 17h	Kerfréhour
Emaux sur cuivre	lundi 09h - 11h	MVAC
	mardi 09h - 11h	
Ikebana / Art floral (1x /mois)	vendredi 9h - 11h30	Pasteur
	vendredi 14h30 - 16h30	
Pastel	mardi 09h30 - 11h30	Pasteur
	jeudi 17h - 19h	
Peinture à l'huile	lundi 09h30 - 11h30	Pasteur
	jeudi 09h30 - 11h30	
Peinture libre	mardi 14h - 16h	Kerfréhour
Peinture sur porcelaine	mardi 14h - 16h	MVAC
	mercredi 14h - 16h	
	vendredi 09h30 - 11h30	
	vendredi 14h - 16h	
Poterie Céramique	jeudi 14h - 16h	MVAC
	jeudi 16h - 18h	
	jeudi 18h - 20h	
Scrapbooking	jeudi 09h - 11h30	Kerfréhour
Technique du dessin	mercredi 10h - 12h	Kerfréhour
	mercredi 13h30 - 15h30	
Tech. du portrait	jeudi 14h30 - 16h30	Pasteur
Tricot	vendredi 14h - 17h	Kerfréhour
Variations	vendredi 09h - 12h	Kerfréhour

ACTIVITÉS CULTURELLES		
Anglais	lundi 14h - 15h	Kerfréhour
	lundi 15h - 16h	
Anglais conversation	mercredi 17h30 - 18h30	Kerfréhour
	jeudi 17h30 - 18h30	
Échange de connaissances générales	vendredi 9h30 - 11h30	MVAC
Espagnol	jeudi 09h - 10h	Kerfréhour
	jeudi 10h - 11h	
Jeux de cartes	lundi 14h - 17h	MVAC
Langue des signes	lundi 17h - 18h15	Kerfréhour
	lundi 18h30 - 19h45	
	mardi 17h - 18h15	
	mardi 18h30 - 19h45	
Orthographe	samedi 14h30 - 16h30 (2x /mois)	MVAC
Scrabble	lundi 14h - 17h	Pasteur

ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE		
Gymnastique	lundi 14h30 - 15h30	Fonlupt
Gym - Stretching	lundi 15h45 - 16h45	
Gym douce	mardi 10h45 - 11h45	
Gym tonique	mardi 12h15 - 13h15	
Gym tonique	jeudi 12h15 - 13h15	
Marche détente (8 km en 2h)	mardi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche douce (6 km en 2h)	jeudi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche dynamique (10 km en 2h)	mardi 08h45 - 12h	Extérieur
	vendredi 08h45 - 12h	
Pilates	lundi 10h45 - 11h45	Fonlupt
Qi gong	mardi 09h30 - 10h30	MVAC
	mardi 10h45 - 11h45	
	mercredi 17h - 18h	
	mercredi 18h15 - 19h15	
Vélo	mardi 13h30 - 16h30	Extérieur
Yoga	mardi 9h30 - 10h30	Fonlupt
	mardi 18h45 - 19h45	MVAC



16 rue Jean-Marie LE HEN 56 600 LANESTER
multi.loisirs.lanester@gmail.com
02 90 61 24 71 - 06 23 82 05 00
www.m2l-lanester.fr

ADRESSE DES LOCAUX

MVAC	Maison de la vie associative et citoyenne 18 rue Larnicol 56600 Lanester
Pasteur	Rue Rosa Parks, bâtiment C56600 Lanester
Kerfréhour	Centre commercial de Kerfréhour Avenue du Général de Gaulle 56600 Lanester
Fonlupt	Rue Pierre Fonlupt (bâtiment rouge, 1er étage) 56600 Lanester