

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 14h - 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	mardi 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



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

ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE		
Country	lundi 18h - 20h	MVAC
Gymnastique	lundi 14h15 - 15h15	Fonlupt
Gym - Stretching	lundi 15h30 - 16h30	
Gym douce	mardi 10h45 - 11h45	
Gym tonique	mardi 12h - 13h	
Gym tonique	jeudi 12h - 13h	
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

ADRESSE DES LOCAUX

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

Date de mise à jour : 23/01/2022