

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023-2024

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

| | | |
|----------------------------------|------------------------|------------|
| Aquarelle | mercredi 09h30 - 11h30 | Pasteur |
| | jeudi 14h - 16h | Kerfréhour |
| BD, comics, manga | jeudi 19h - 21h | Pasteur |
| 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 |
| Crochet | lundi 18h - 20h | Kerfréhour |
| Emaux sur cuivre | lundi 09h - 11h | MVAC |
| | mardi 09h - 11h | |
| Pastel | mardi 09h30 - 11h30 | Pasteur |
| | jeudi 16h45 - 18h45 | |
| 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 | |
| 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

| | | |
|--------------------------------|------------------------|-----------|
| Country | lundi 18h - 20h | MVAC |
| Gym d'entretien | lundi 14h15 - 15h15 | Fonlupt |
| Gym stretching | lundi 15h30 - 16h30 | |
| Gym douce | mardi 10h45 - 11h45 | |
| Gym tonique | lundi 9h30 - 10h30 | |
| Gym équilibre | mercredi 9h30 - 10h30 | Fonlupt |
| | mercredi 10h45 - 11h45 | |
| 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 | |
| Vélo | mercredi 18h15 - 19h15 | Extérieur |
| | mardi 13h30 - 16h30 | |
| Yoga | mardi 9h30 - 10h30 | Fonlupt |
| | jeudi 18h30 - 19h30 | 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 |



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

Date de mise à jour : 08/09/2023