

# PLANNING DES ACTIVITÉS 2024-2025

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Aquarelle	lundi 14h - 16h	MVAC (*)
	mercredi 09h30 - 11h30	MVAC (*)
BD / Illustration	jeudi 19h - 21h	Pasteur
Broderie	mardi 14h - 17h	MVAC (*)
Couture confection	mardi 14h30 - 16h30	Pasteur
	mardi 19h - 21h	
Couture déco créative (1x /mois)	vendredi 9h - 12h	MVAC (*)
	vendredi 14h - 17h	
Couture libre	vendredi 14h - 17h	Centre Alpha (*)
Crochet	lundi 18h - 20h	Pasteur
Émaux sur cuivre	mardi 09h - 11h	MVAC (*)
Pastel	mardi 09h30 - 11h30	Pasteur
Peinture à l'huile	lundi 09h30 - 11h30	Pasteur
	jeudi 09h30 - 11h30	
Peinture libre	mardi 14h - 16h	Centre Alpha (*)
Peinture sur porcelaine	mardi 14h - 16h	
	mercredi 14h - 16h	MVAC (*)
	vendredi 09h30 - 11h30	
	vendredi 14h - 16h	
Poterie Céramique	jeudi 14h - 16h	
	jeudi 16h - 18h	MVAC (*)
	jeudi 18h - 20h	
Scrapbooking	lundi 09h - 11h30	MVAC (*)
Technique du dessin	mercredi 10h - 12h	Pasteur
	mercredi 13h30 - 15h30	
Tech. du portrait	jeudi 14h30 - 16h30	Pasteur
Techniques mixtes : dessin / peinture	jeudi 16h45 - 18h45	Pasteur
Tricot	vendredi 14h - 17h	Pasteur
Variations	vendredi 09h - 12h	Pasteur

## ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE

Country	lundi 17h30 - 20h	MVAC (*)
Gym tonique	lundi 9h30 - 10h30	Fonlupt
Gym d'entretien	lundi 14h15 - 15h15	
Gym stretching	lundi 15h30 - 16h30	
Gym douce	mardi 10h45 - 11h45	
Gym équilibre	mercredi 9h30 - 10h30	Fonlupt
	mercredi 10h45 - 11h45	
Marche douce (3 km/h)	jeudi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche détente (4 km/h)	mardi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche dynamique (5 km/h)	mardi 08h45 - 12h	Extérieur
	vendredi 08h45 - 12h	
Pilates	lundi 10h45 - 11h45	Fonlupt
Qi gong	mardi 09h - 10h	MVAC (*)
	mardi 10h15 - 11h15	
	mercredi 17h - 18h	
	mercredi 18h15 - 19h15	
Qi gong : Méditation et mouvements	mardi 11h30 - 12h30	
	mercredi 19h30 - 20h30*	
Vélo	mardi 13h30 - 16h30	Extérieur
Yoga	mardi 9h30 - 10h30	Fonlupt
	jeudi 18h15 - 19h15	MVAC (*)

## ACTIVITÉS CULTURELLES

Anglais	lundi 14h - 15h	Centre Alpha (*)
	lundi 15h - 16h	
Échange de connaissances générales		MVAC (*)
	vendredi 9h30 - 11h30	
Espagnol	lundi 10h - 11h	Centre Alpha (*)
	lundi 11h - 12h	
Jeux de cartes	lundi 14h - 17h	MVAC (*)
Langue des signes	lundi 17h - 18h15	Centre Alpha (*)
	lundi 18h30 - 19h45	
	mardi 17h - 18h15	
	mardi 18h30 - 19h45	
Orthographe	samedi 14h30 - 16h30 (2x /mois)	MVAC (*)
Scrabble	lundi 14h - 17h	Pasteur

## ADRESSE DES LOCAUX

Bureau	16 rue Jean-Marie Le Hen 56600 Lanester
MVAC	Maison de la vie associative et citoyenne 18 rue Larnicol 56600 Lanester
Pasteur	Rue Rosa Parks, bâtiment C 56600 Lanester
Fonlupt	Rue Pierre Fonlupt (bâtiment rouge, 1er étage) 56600 Lanester
Centre Alpha	44 avenue François Billoux 56600 Lanester



multi.loisirs.lanester@gmail.com  
06 23 82 05 00 - 02 90 61 24 71  
www.m2l-lanester.fr

Date de mise à jour : 21/05/2024

(\*) sous réserve de validation  
des plannings municipaux