

# PLANNING DES ACTIVITÉS 2025-2026

ACTIVITÉS ARTISTIQUES			ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE			ACTIVITÉS CULTURELLES			
Aquarelle	lundi 9h30 - 11h30	<b>MVAC</b>	Gym d'entretien	lundi 14h15 - 15h15	<b>Fonlupt</b>	Anglais	débutant	lundi 14h - 15h	<b>Centre Alpha</b>
	mercredi 09h30 - 11h30	<b>MVAC</b>	Gym stretching	lundi 15h30 - 16h30			intermédiaire	lundi 15h - 16h	
BD / Techniques mixtes	mercredi 14h - 16h	<b>Centre Alpha</b>	Gym douce	mardi 10h45 - 11h45	<b>Fonlupt</b>	Conversation en anglais (2x / mois)	débutant	mercredi 14h30 - 15h15	<b>Pasteur</b>
Broderie	mardi 14h - 17h	<b>MVAC</b>	Gym équilibre	mercredi 9h30 - 10h30			intermédiaire	mercredi 15h15 - 16h	
Couture confection	mardi 14h30 - 16h30	<b>Pasteur</b>	Marche douce (6 à 8 km en 2h à 2h30)	jeudi 13h30 - 17h	Extérieur	Écriture ludique (1x / mois)	mercredi 14h30 - 16h30		<b>Pasteur</b>
	mardi 17h - 19h		Marche détente (8 à 10 km en 2h à 2h30)	mardi 13h30 - 17h	Extérieur	Échange de connaissances générales	vendredi 9h30 - 11h30		<b>MVAC</b>
	mardi 19h - 21h		Marche dynamique (10 à 12 km en 2h à 2h30)	mardi 08h45 - 12h	Extérieur	Espagnol	débutant	lundi 10h - 11h	<b>Centre Alpha</b>
Couture déco créative (1x /mois)	vendredi 9h - 12h	<b>MVAC</b>		vendredi 08h45 - 12h			avancé	lundi 11h - 12h	
	vendredi 14h - 17h		Pilates	lundi 9h30 - 10h30	<b>Fonlupt</b>	Jeux de cartes	lundi 14h - 17h		<b>MVAC</b>
Couture libre	vendredi 14h - 17h	<b>Centre Alpha</b>		lundi 10h45 - 11h46		<b>Langue des signes</b>	lundi 17h - 18h15	<b>Centre Alpha</b>	
Crochet	lundi 18h - 20h	<b>Pasteur</b>	Qi gong	mardi 9h - 10h	<b>MVAC</b>		lundi 18h30 - 19h45		
Pastel	mardi 09h30 - 11h30	<b>Pasteur</b>		mardi 10h15 - 11h15		mardi 17h - 18h15			
Peinture à l'huile	lundi 09h30 - 11h30	<b>Pasteur</b>		mercredi 17h - 18h			mardi 18h30 - 19h45		
	jeudi 09h30 - 11h30		Qi gong : Méditation et mouvement	mercredi 18h15 - 19h15		Orthographe (2x / mois)	samedi 14h30 - 16h30	<b>MVAC</b>	
Peinture libre	mardi 14h - 16h	<b>Centre Alpha</b>		mardi 11h30 - 12h30	<b>MVAC</b>	Scrabble	lundi 14h - 17h	<b>Pasteur</b>	
Peinture sur porcelaine	mardi 14h - 16h	<b>MVAC</b>		mercredi 19h30 - 20h30					
	mercredi 14h - 16h		Vélo	mardi 13h30 - 16h30	Extérieur				
	vendredi 09h30 - 11h30			mardi 9h30 - 10h30	<b>Fonlupt</b>				
	vendredi 14h - 16h		Yoga	jeudi 18h15 - 19h15	<b>MVAC</b>				
Poterie Céramique	jeudi 14h - 16h	<b>MVAC</b>							
	jeudi 16h - 18h								
	jeudi 18h - 20h								
Scrapbooking	mardi 09h - 11h30	<b>Bellevue</b>							
Technique du dessin	mercredi 10h - 12h	<b>MVAC</b>							
	mercredi 13h30 - 15h30								
Tech. du portrait	jeudi 14h15 - 16h15	<b>Pasteur</b>							
Techniques mixtes : dessin / peinture	jeudi 16h30 - 18h30	<b>Pasteur</b>							
Tricot	vendredi 14h - 17h	<b>Pasteur</b>							
Variations	vendredi 09h - 12h	<b>Pasteur</b>							



multi.loisirs.lanester@gmail.com

06 23 82 05 00 - 02 90 61 24 71

www.m2l-lanester.fr

Date de mise à jour : 11/09/2025

## ADRESSE DES LOCAUX

Bureau	16 rue Jean-Marie Le Hen 56600 Lanester
<b>MVAC</b>	Maison de la vie associative et citoyenne 18 rue Larnicol 56600 Lanester
<b>Pasteur</b>	Rue Rosa Parks, bâtiment C (prolongement de la rue Dr Calmette) 56600 Lanester
<b>Fonlupt</b>	Rue Pierre Fonlupt (bâtiment rouge, 1er étage) 56600 Lanester
<b>Centre Alpha</b>	44 avenue François Billoux 56600 Lanester
Extérieur	<p><u>marche :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mardi matin : RDV devant le bureau</li> <li>- mardi après-midi et jeudi après-midi : RDV parking du marché devant le monument</li> <li>- vendredi matin : RDV parking du Général Petit, derrière le Centre alpha</li> </ul> <p><u>vélo :</u> RDV esplanade Jean Perron, devant Quai 9</p>