

# PLANNING DES ACTIVITÉS 2025-2026

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Aquarelle	lundi 9h30 - 11h30	MVAC
	mercredi 09h30 - 11h30	MVAC
BD / Techniques mixtes	mercredi 14h - 16h	Centre Alpha
Broderie	mardi 14h - 17h	MVAC
Couture confection	mardi 14h30 - 16h30	Pasteur
	mardi 17h - 19h	
	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
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	MVAC
	mercredi 14h - 16h	
	vendredi 09h30 - 11h30	
	vendredi 14h - 16h	
Poterie Céramique	jeudi 14h - 16h	MVAC
	jeudi 16h - 18h	
	jeudi 18h - 20h	
Scrapbooking	mardi 09h - 11h30	Bellevue
Technique du dessin	mercredi 10h - 12h	MVAC
	mercredi 13h30 - 15h30	
Tech. du portrait	jeudi 14h15 - 16h15	Pasteur
Techniques mixtes : dessin / peinture	jeudi 16h30 - 18h30	Pasteur
Tricot	vendredi 14h - 17h	Pasteur
Variations	vendredi 09h - 12h	Pasteur

## ACTIVITÉS SPORT BIEN-ÊTRE

Gym d'entretien	lundi 14h15 - 15h15	Fonlupt
Gym stretching	lundi 15h30 - 16h30	
Gym douce	mardi 10h45 - 11h45	Fonlupt
Gym équilibre	mercredi 9h30 - 10h30	
	mercredi 10h45 - 11h45	
Marche douce (6 à 8 km en 2h à 2h30)	jeudi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche détente (8 à 10 km en 2h à 2h30)	mardi 13h30 - 17h	Extérieur
Marche dynamique (10 à 12 km en 2h à 2h30)	mardi 08h45 - 12h	Extérieur
	vendredi 08h45 - 12h	
Pilates	lundi 9h30 - 10h30	Fonlupt
	lundi 10h45 - 11h46	
Qi gong	mardi 9h - 10h	MVAC
	mardi 10h15 - 11h15	
	mercredi 17h - 18h	
	mercredi 18h15 - 19h15	
Qi gong : Méditation et mouvement	mardi 11h30 - 12h30	MVAC
	mercredi 19h30 - 20h30	
Vélo	mardi 13h30 - 16h30	Extérieur
Yoga	mardi 9h30 - 10h30	Fonlupt
	jeudi 18h15 - 19h15	MVAC



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

## ACTIVITÉS CULTURELLES

Anglais	débutant	lundi 14h - 15h	Centre Alpha
	intermédiaire	lundi 15h - 16h	
Conversation en anglais (2x / mois)	débutant	mercredi 14h30 - 15h15	Pasteur
	intermédiaire	mercredi 15h15 - 16h	
Écriture ludique (1x / mois)		mercredi 14h30 - 16h30	Pasteur
Échange de connaissances générales		vendredi 9h30 - 11h30	MVAC
Espagnol	débutant	lundi 10h - 11h	Centre Alpha
	avancé	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 (2x / mois)		samedi 14h30 - 16h30	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 (prolongement de la rue Dr Calmette) 56600 Lanester
Fonlupt	Rue Pierre Fonlupt (bâtiment rouge, 1er étage) 56600 Lanester
Centre Alpha	44 avenue François Billoux 56600 Lanester
Extérieur	<p>marche :</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>vélo : RDV esplanade Jean Perron, devant Quai 9</p>