Flash Infos n°2 : Février 2019

Générations Mouvement
Les Aînés Ruraux
FÉDÉRATION DE LA SARTHE

Activités 2019 - Semestre 1

Questions pour 1 AM (Beaufay)	Jeudi 28 Février
Tarot (Luceau)	Mercredi 20 Mars
Atelier cuisine « Menu des Grands Soirs » (Ruaudin) *voir menu détaillé au dos*	Vendredi 5 Avril De 10h00 à 12h00
Dictée (Neuville sur Sarthe)	Vendredi 26 Avril
Réunion Voyage « Croisière sur la Volga » à la MILESSE	**Lundi 29 Avril**
Boucles VELO en Sarthe (Associations Sectorielles de Mamers, Vibraye et Conlie) *voir programme détaillé au dos*	23 Avril – 16 Mai 7 Juin
Atelier cuisine « Macarons Fruités » (Ruaudin) *voir menu détaillé au dos*	Vendredi 17 Mai Da 10h00 à 12h00
Les 6 finales sectorielles de pétanque en Sarthe	**Lundi 17 Juin**
Séjour randonnée BEAUFORT **Séjour randonnée PORTBAIL**	**Du 16 au 23 Juin** **Du 14 au 21 Septembre**

Programmes des Séjours ANCV 2019

Plestins les Grèves (22) : du 4 au 11 Mai
Villers le Lac (25) : du 10 au 17 Juin

ancv
SENIORS EN VACANCES

Les ateliers de cuisine

Lieu: L'Atelier Gourmand - Le Mans
ZAC des Hunaudières - La Lande du Camp - 72230

Vendredi 5 avril 2019 de 10h00 à 12h00
Le menu des grands soirs: moules gratinées au curry –
poisson basse température, béarnaise à la citronnelle, écrasé de pomme de terre iodée –
crème chocolat, chantilly caramel au beurre salé et petits dés au café.

Vendredi 17 mai 2019 de 10h00 à 12h00
Les macarons fruités: Macarons framboise, macarons au citron ou au fruit de la passion.

BOUCLES A VELO : PROGRAMME

Mardi 23 Avril 2019

Rendez-vous à 8h30 à MAMERS – salle Saint Louis, rue Poudreux :

Départ à **9h00** pour un **circuit de 30 km** le matin (circuit « le Belvédère »)
Départ à **13h30** pour un **circuit de 32 km** l'après-midi (circuit « le Saosnois »)

Jeudi 16 Mai 2019

Rendez-vous à 8h30 à DOLLON – Plaine de loisirs, chalet des randonneurs – rue de la piscine :

Départ à **9h00** pour un **circuit de 40 km** le matin (circuit entre « Pays Valbraysien »)
Départ à **14h00** pour un **circuit de 36 km** l'après-midi (circuit du Luart)

Vendredi 7 Juin

Rendez-vous à 9h00 à RUILLE EN CHAMPAGNE – Salle communale :

Départ à **9h15** pour un **circuit de 32 km** le matin (circuit « Verniette »)
Départ à **14h00** pour un **circuit de 30 km** l'après-midi (circuit « la Champagne Conlinoise »)