

PROGRAMME Des activités De juillet à Septembre 2018

Venez profiter de Week-end conviviaux en participant aux activités de Contacts 72 Loisirs & Amitiés!

Prochaine réunion le Samedi 15 Septembre 2018

TOUT L'ÉTÉ nos activités se poursuivent...!

Siège social LCR – REZ DE CHAUSSEE

6 rue d'Espagne au Mans (Accès possible par TRAM terminus ESPAL et Bus 12 direction St Martin, Arrêt « Léon Blum » + parkings autour)

Attention : Il n'y a pas de « permanence » Prendre RDV au 06.81.75.55.63 pour informations et adhésions

<u>RAPPEL</u>: participation pour le covoiturage: 0,06€/Km/par personne (tarif applicable depuis 2013)

MERCI DE NE PAS DIFFUSER CE PROGRAMME

Aux personnes « <u>non adhérentes</u> » et de <u>faire bon usage des numéros de téléphone</u> des organisateurs bénévoles qui encadrent ces activités.

Tous les membres « organisateurs » des activités proposées à CONTACTS 72 LOISIRS & AMITIÉS vous remercient de votre future participation et vous souhaitent d'heureux moments à partager dans « LE FAIRE ENSEMBLE » !

Activité hebdomadaire

Tous les MERCREDIS

à 18H15

chaque mercredi!

MARCHE dans les Bois de Changé

Pas motivé(e) à l'idée de faire de la marche ou un footing seul dans la ville ? La marche régulière proposée par Fabienne est l'activité qu'il vous faut alliant esprit collectif, cadre agréable, et bienfaits pour la santé.



JUILLET 2018

Vendredi 20 juillet

BILLARD // Pour se détendre et passer une bonne soirée dans

- une ambiance conviviale, sympa et ludique.
- Ceux qui ne veulent pas jouer peuvent venir apprendre ou en supporter
- un pot de l'amitié que chacun s'offre est prévu à la fin de la partie



Samedi 21 juillet

PIQUE-NIQUE suivi du DISC GOLF au BOIS DE CHANGE

- Le Disc-Golf se joue comme le Golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le joueur de Disc-Golf lance un disque (frisbee) à la force du bras. La pratique de cette discipline sollicite toutes les parties du corps (bras, buste, jambes ...) et demande de la concentration et de la dextérité.
- Tarif du disc : 3 euros.
- Pour un parcours de 27 trous, prévoir 2 discs!



SAMEDI 21 JUILLET

PIQUE NIQUE CONCERT AU CHATEAU DE MONTMIRAIL

 Tout de blanc vêtus et munis de votre pique nique, venez diner en musique dans le parc du château: Simone' sun vous fera bouger avec un répertoire soul, funk et rythm'n' blues



DIMANCHE 22 JUILLET

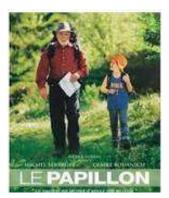
PIQUE NIQUE DETENTE AU BORD DU LAC et/ou découverte de la nouvelle GUINGUETTE du lac de la Gemerie à Arnage

- Apporter son pique nique /Prévoir tables et chaises
- Dans l'après midi, possibilité de ballade autour du lac, le long de la Sarthe,
 Baignade
- Farniente ou découverte de la Nouvelle Guinguette : Au programme aussi c'est possible : musique, bar-restaurant également avec vente à emporter, danse, concerts, et animations durant tout l'été.
- En fin d'après midi, nous partagerons quelques friandises ramenées par chacun en toute convivialité.



Jeudi 26 juillet

PIQUE NIQUE / SOIREE VELO - CINEMA - « Le Papillon » à AUBIGNE LE RACAN - SITE ARCHEOLOGIQUE DE CHERRE



- Pour voir le film, il va falloir pédaler afin de produire l'énergie (adultes et enfants à partir de 6 ans)
- La projection attirera forcement des papillons, des vrais. Le CPIE 72 les présentera aux spectateurs.
- Film « le Papillon » Avec <u>Michel Serrault</u>, <u>Claire Bouanich</u>, <u>Nade Dieu</u> « Grand collectionneur, Julien se lance à la recherche de l'Isabelle, un papillon de nuit dont la beauté n'a d'égale que la rareté. Un périple de rêve dans les montagnes du Vercors. Mais c'est compter sans Elsa, une fillette de huit ans délaissée par sa mère, qui, sans le dire, a décidé de faire partie du voyage... »

Samedi 28 juillet

PIQUE NIQUE/BALADE/CANOE DANS LES ALPES MANCELLES à FRESNAY SUR SARTHE

En adéquation avec le groupe C72 déjà sur place.



Du Vend 27 Juillet

(départ vers 17H)

au Dim 29 Juillet

WE en Gite d'Etape à St Pierre des Nids (53) au cœur des Alpes Mancelles au bord de la rivière.

DIVERSES ACTIVITES possibles: Canoë Kayak, ballades à pieds, randonnée, visites des villages de caractère, découverte du Domaine du Gasseau avec son accrobranche et Concert Rock en plein air et gratuit le dimanche à partir de 16H30... nombreuses activités conviviales libres pour chacun en petits groupes sur place en fonction des envies... apportez aussi jeux et boules de pétanques!

Situé entre le Mont des Avaloirs, point culminant de l'ouest, et les Alpes Mancelles, SAINT PIERRE DES NIDS offre aux amoureux de la nature un ensemble de sites remarquables.



ACTIVITES DU MOIS D'AOUT 2018

Vendredi 3 août

Journée touristique « côté ville-côté campagne »

- Visite touristique de la Miellery de Kenny Poisson à Lavaré,
- déjeuner au rstaurant « La Toscane » à Lavaré (17 euros)
- visite et cueillette de légumes à la ferme « La Guichardière » à Dollon
- Covoiturage





Samedi 4 août





<u>Iournée au Moulin de Rotrou à VAAS : Fête des pains et divers...</u>



GRATUIT pour le TOUT!...

Dimanche 5 août

Découverte du Parc Echologia à Louverné en Mayenne

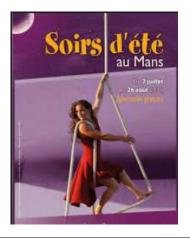


- Partez sur les traces d'une formidable aventure humaine et suivez l'histoire du Natur'Eau Parc en présence d'un guide
 - En cheminant à votre rythme plongez-vous dans l'univers passionnant de la biodiversité, de l'apiculture, de l'aquaponie et participez à des animations ludo-pédagogiques pour découvrir les différents biotopes et écosystèmes
- Le parcours sans difficultés dure environ 3 heures
- Rv covoiturage



Vendredi 10 août

Soirée d'été, quartier jardin des plantes et mission



- Au détour d'une rue, d'un parc ou d'un jardin, venez partager des moments de convivialité et découvrir des spectacles gratuits, surprises et rencontres inattendues
- Venir avec son pique-nique

Samedi 11 août

Après-midi détente-piscine-SPA-pétangue chez Jean Pierre

<u>Puis soirée barbecue en auberge espagnole suivie d'une sortie au « Miroir »</u>

Covoiturage

Apporter boules de pétanque, maillot de bain et jeux d'extérieur

- Barbecue en auberge espagnole pour le soir
- Nous irons ensuite au dancing Ô Miroir à Thorigné sur Dué
- Vous pourrez choisir de faire l'une ou l'autre des activités ou le package complet au choix en fonction de vos envies et disponibilités



Dimanche 12 aout

<u>Pique-nique et ballade le long de la Sarthe puis Concert Gratuit « LE GOUT D'ICI » par KID CARAMEL</u>



 Mais quand on habite dans la Sarthe ? Le fantaisiste KID CARAMEL a donc pris sa plus belle plume pour écrire des textes drôles et valorisants sur tout ce qu'on aime ici...

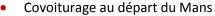
Un récital de chansons nouvelles pour valoriser ce beau département de la Sarthe : Jasnières, Poulets, rillettes, guinguettes, circuit des 24 heures, lavoirs et moulins sont notamment au menu nouveau du chanteur fantaisiste. Création 2018 de Jean Pierre Pername alias Kid Caramel

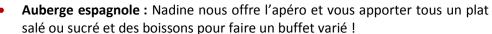
- Spectacle GRATUIT!
- Covoiturage
- Nous prendrons un verre ensemble après le concert au Bistrot (chacun paie sa boisson ou sa glace!)



Mercredi 15 août = FERIÉ

<u>Journée détente chez Nadine -Auberge espagnole et activité loisirs et PISCINE 1 après midi</u>





- Pensez à apporter des jeux d extérieur et vos maillots de bain + serviettes pour ceux qui veulent profiter de la piscine;
- Nadine nous propose en fin de soirée quelques pas de danse; vous apportez des CD
- Nous partagerons un goûter.
- Apporter boissons, gâteaux, quelque chose à partager







Vendredi 17 août



Cinéma plein air « Pourquoi j'ai mangé mon père »

- GRATUIT
- Possibilité de pique-niquer avant le film
- De <u>Jamel Debbouze</u> Avec <u>Jamel Debbouze</u>, <u>Mélissa Theuriau</u>, <u>Arié Elmaleh</u>
 <u>plus</u> Genres <u>Animation</u>, <u>Famille</u>, <u>Comédie</u> Nationalité <u>français</u> sortie en
 2015

Synopsis et détails / A partir de 6 ans

L'histoire trépidante d'Édouard, fils aîné du roi des simiens, qui, considéré à sa naissance comme trop malingre, est rejeté par sa tribu. Il grandit loin d'eux, auprès de son ami Ian, et, incroyablement ingénieux, il découvre le feu, la chasse, l'habitat moderne, l'amour et même... l'espoir. Généreux, il veut tout partager, révolutionne l'ordre établi, et mène son peuple avec éclat et humour vers la véritable humanité... celle où on ne mange pas son père.

Samedi 18 août



<u>Les Tufferies : animations diverses l'après midi, restauration sur place, concert le soir avec le COLLECTIF METISSE et AMIR</u>

- Et c'est donc Amir qui rejoindra le Collectif Métissé pour enflammer la foule lors d'un grand show. L'auteur compositeur de 33 ans, révélé par l'émission de télévision « The Voice » en 2014, ne cesse depuis de conquérir le cœur d'un public de plus en plus nombreux. Représentant la France à l'Eurovision en 2016, il a depuis raflé toutes les récompenses avec des titres que tout le monde fredonne comme « j'ai cherché », « on dirait » ou « états d'amour ». En pleine tournée avec son « AddicTour », Amir fera donc escale à Tuffé le 18 août pour enchanter les oreilles des milliers de personnes attendues à la fête.
- « Nous aurons donc le samedi après-midi le groupe le Rollimax (équilibre, cracheur de feu etc...) ensuite les lauréats du concours de la chanson Française puis Le Collectif Métissé, Amir et le spectacle pyrotechnique en clôture de la soirée. Un FEU D'ARTIFICE qui 'est sans doute le plus beau de Sarthe chaque année!
- Covoiturage
- Pensez à apporter votre pique nique ou bien restauration « saucisses/frites » sur place à acheter

Vendredi 24 août

BILLARD

- Pour se détendre et passer une bonne soirée dans
- une ambiance conviviale, venez vous essayer au billard. C'est sympa et ludique. (salles juste en face du cinéma)
- Ceux qui ne veulent pas jouer peuvent venir en supporter
- un pot de l'amitié que chacun s'offre est prévu à la fin de la partie



Samedi 25 août



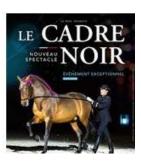




1 Journée à la MER à moindre frais avec « Le train des plages » => Le Mans-Le Croisic- Le Mans !!!

- La commune du Croisic occupe l'extrémité ouest de la presqu'île guérandaise. Vous pourrez découvrir la ville ancienne aux maisons à pans de bois, blottie au pied de l'église ND de pitié ou flâner sur les quais. Vous pouvez aussi vous promener le long du port entre pêche et plaisance
- RV dans le hall de la gare Le Mans sud à 7h30, arrivée à 10h55 au Croisic
- Pour ceux qui le souhaitent Possibilité de passer la journée plutôt sur Nantes ou Saint Nazaire ou Pornichet ou la Baule ou le Pouliguen ou Batz sur Mer, chacun peut choisir sa destination!
- Jean Mi et Eve choisissent les sentiers de randonnée du Croisic avec possibilité de restaurant le midi ou pique-nique selon le choix de chacun
- **Départ à 19h41 du Croisic le soir et arrivée à 22h43 au Mans :** Prévoir acheter son pique nique en ville pour le retour du soir.
- Le prix du billet pour 5 personnes est de 45 euros, soit 9 euros/personne aller-retour avec possibilité de rester sur place la nuit et /ou de revenir avec le même billet sans supplément
- On fonctionne par groupe de 5 pour avoir un billet « multiple » au tarif de 9€/aller et retour en TER Pays de Loire.
- En OPTION LIBRE: Vous pourrez aussi si vous le souhaitez visiter Océarium du Croisic situé près du port du Croisic à 400 mètres de la mer, fait partie des plus grands aquariums privés français. Sur une surface de 1 700 m², il expose plus de 4 000 animaux qui se répartissent dans les 56 aquariums. Tarif: 14€50 par adulte, 11€50 pour enfants de 3 à 12 ans et gratuit pour les moins de 3 ans.
- Prévoyez lecture ou jeux de cartes pour le trajet en train. Pensez aussi à votre maillot de bain + serviette + crème solaire + chapeau et Eau ou brumisateur dans le sac à dos et Bonnes chaussures bien sur!

Samedi 25 août



Journée découverte sur Saumur

- Covoiturage au départ du Mans
- Visite guidée du Cadre Noir de Saumur Entrée 8euros
- Repas du midi sur les bords de Loire Prévoir pique nique
- Promenade fluviale sur La Loire : durée 1 heure au tarif de 13 euros
- Visite du château de Saumur Entrée 7 euros
- Tout le monde n'est pas obligé de faire toutes les visites. Pour une raison de budget, certain.e.s pourront choisir de faire du shopping en ville ou de la farniante dans un parc pendant que d'autres s'activent à faire l'ensemble des visites



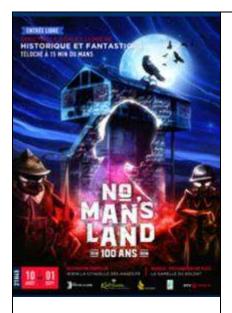
ACTIVITES DU MOIS DE SEPTEMBRE 2018

Samedi 1 er septembre

Spectacle son et lumière sur la guerre 14/18 « No man's land » à la citadelle des anges à l'ancien four à chaud lieu-dit « La Roche » à Téloché

Dernière séance de la saison!

- Découvrez un espace événementiel et culturel à 10 minutes du mans
- Spectacle « AU CHAPEAU* »!



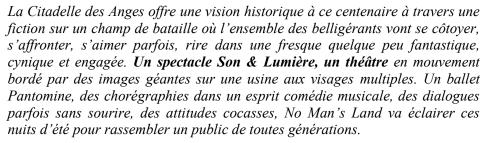


Le No Man's land, the place to be or not to be!

Des hommes l'un en face de l'autre pour une guerre de position et de mouvements tristement mortelle. Chacun s'observe avec amertume, haine puis rapidement avec une grande désillusion. Le temps s'arrête, figé sur les mêmes actions, les mêmes cadences infernales inlassables et sempiternelles.

Dans cette terre, morcelée et ensanglantée, les humains continuent à vivre, à survivre, à espérer, à correspondre. De loin s'observent les grands décideurs de tout poils, ces grands marionnettistes protégés des éclaboussures.

100 ans ... un anniversaire où les bougies continuent encore de vaciller.



• ENTRÉE LIBRE ET PARTICIPATIVE : * A LA SORTIE DU SPECTACLE, CHACUN OFFRE CE QU'IL VEUT ET CE QU'IL PEUT.

Spectacle tout public

- Les animaux ne pourront pas comprendre le spectacle
- PREVOIR VETEMENT CHAUD POUR LA TOMBEE DE LA NUIT.
- La GAMELLE DU SOLDAT : Restauration sur place (10€)

Dimanche 2 septembre

Sortie à Poncé /Loir et Couture /Loir



- Allons nous balader sur les traces de Pierre de Ronsard et pourquoi ne pas cueillir la rose ... ?
- Début de ballade sur les coteaux de Trôo avec visite guidée de maison troglodyte : 3 €
- Pause pique-nique
- Visite à la verrerie de Poncé/Loir (5kms de Trôo) avec maitre artisan prêt à répondre a toutes vos questions (gratuit)
- Puis visite de la maison natale de Ronsard le manoir de la Poissonnière avec visite guidée au tarif de 6,50 e
- Covoiturage a u départ du Mans

Vendredi 7 septembre

SOIREE BOWLING avenue Cugnot



- Pour se détendre et passer une bonne soirée dans une ambiance conviviale, venez au bowling avenue Cugnot au Mans. Ceux qui ne veulent pas jouer peuvent venir supporter
- 13 euros 50 pour les trois parties (avec location de chaussures)
- Un pot de l'amitié que chacun s'offre est prévu à la fin de la partie

Samedi 8 septembre



<u>L'ETOILE DU NORD au Mans : PÔLE DEDIÉ AU BIEN-ETRE : portes ouvertes et Concert GOSPEL</u>

- À la lisière du Jardin des Plantes (ancienne école Ste Marthe AU 10, rue du Nord Le Mans) dans un cadre de verdure agréable et calme, dans des locaux neufs et confortables, «L'Etoile du Nord» veut être un lieu d'ouverture et de partage où les différentes activités (formation continue, accompagnement, cours) se nourrissent les unes les autres, et produisent une synergie profitable à tous, guidant chacun vers plus d'harmonie et de conscience.
- De 14H à 19H: Ne manquez pas cette occasion de découvrir tous nos intervenants et leurs activités! Présentation des enseignants et activités de L'Etoile du Nord.
- Séances avec nos praticiens : 10€.
- 19h: Spectacle de Gospel avec Emmanuel Laurent à 19h!! Les chants sélectionnés par Emmanuel LAURENT sont pour la plupart A capella pour faire ressortir la magie des voix en groupe. Ils sont principalement inspirés du negro spiritual, du gospel et de musiques du monde (chants africains, amérindiens, etc...)
- Les inscriptions aux activités pour l'année 2018/2019 sont ouvertes !



Dimanche 9 septembre

<u>Visite du Château de Durtal</u>



- Château XVème XVIIème siècles. Remarquable synthèse architecturale des constructions monumentales en Val de Loire.
- Verrou stratégique de la Vallée du Loir, cette redoutable forteresse protégeait l'Anjou. Surplombant le Loir, la construction du Xième siècle, initiée par Foulque Nerra et Geoffroy de Martel, va s'agrandir et devenir, au cours des XVème, XVIème et XVIIème siècles, ce somptueux château où aimaient séjourner les rois de France et proche de la forêt de Chambiers, lieu idéal pour la chasse. Exemple tout à fait remarquable du passage du Moyen-Âge à la Renaissance, véritable leçon d'architecture, le fier château des comtes d'Anjou protège toujours la ville de Durtal. L'histoire raconte qu'en ces lieux aurait été instigué le massacre de la Saint Barthélémy



- Pique nique le midi au château
- Covoiturage au départ du Mans

Vendredi 14 septembre

Tournoi de Tarot au local de l'association



- RDV au local au Mans
- Après initiation Tous ensemble, nous partagerons un dessert que chacun aura apporté!
- Convivialité et Gratuité au RDV

Samedi 15 septembre



REUNION ACTIVITES TRIMESTRIELLE ET DINER ANIME

ORGANISE PAR L'ASSOCIATION avec Animation SPECIALE pour FÊTER les DIZAINES de nos ADHÉRENTS nés en année « 8 » Puis DANSE pour tous EN PLEIN AIR ou SOUS PREAU en fin de soirée – Ambiance chaleureuse et festive au RDV de cette rentrée!

- 1. REUNION TRIMESTRIELLE : Chez Eve et Jean Michel à SAINT MARS LA BRIERE
- Réunion plénière pour tous les adhérents pour compléter le programme d'activités d'octobre à mi décembre 2018





- 2. DINER EXOTIQUE (habillez vous dans le thème!)
- Nous vous proposons un **DINER EXOTIQUE SOUS BARNUM au Jardin.**
- On fêtera l'anniversaire des adhérents ayant en 2018 : 30/ 40 / 50 / 60 / 70 ans !
 - Restauration par Jonathan MADALENA traiteur à domicile
- Au menu :

Cocktail et amuses bouches

BUFFET D'ENTREE EXOTIQUE:

- Salade de crabe a la papaye
- Salade de Riz et Crevettes a l'ananas au douceur de curry
- Méli-mélo des îles au poulet
- Œufs farcis au saumon

PAÊLLA ROYALE faite devant Vous!

Salade + brie

Buffet de minis desserts exotique/espagnol au nombre de 4 pièces par personne :

- Gâteau au manioc et noix de coco / Pasteis de Belem / Salade de fruits frais au sirop de Sangria / Verrine de crème catalane à la pistache / Empanada de manzana (chausson aux pommes)
- Servis avec Vins rouge ou Rosé « Pineau d'Aunis » de la Cave Croisard de Chahaignes – Eau plate ou pétillante
- CAFE ou Thé à la Menthe

Vendredi 21 septembre



BILLARD

- Pour se détendre et passer une bonne soirée dans une ambiance conviviale, venez-vous essayer au billard. C'est sympa et ludique!
- Ceux qui ne veulent pas jouer peuvent venir en supporter
- Un pot de l'amitié que chacun s'offre est prévu à la fin de la partie
- Parking du comte du Maine gratuit à partir de 19 h :
- il est conseillé d'arriver au plus tard à 18h40 soit avant le début des séances au Cinéaste

Samedi 22 septembre



Swing-Golf à la Ferme d'Yvrelle à Parigné l'Evêque

- Entre le mini golf et le golf, le swin golf, ce loisir de pleine nature simple et convivial, est idéal pour une sortie en famille, entre amis, seul ou en groupe. Accessible à tous, petits et grands, et grâce à son tarif abordable, le swin golf est une occasion unique de passer une belle journée, ensemble en plein air et en pleine nature.
- Tarif: 12 € le parcours et 1,50 e la balle (Prévoir 2 balles min)
- Pique nique sur place et gouter
- RDV covoiturage au départ du Mans

Dimanche 23 septembre 2018

LES 400 ANS DU SITE D'ANTOIGNE

Vendredi 28 septembre



Soirée jeux de société de votre choix

- RDV au local au Mans
- Venez passer un moment de convivialité autour de jeux de société
- Apporter jeux de société/cartes et tapis de jeux!
- Une pause dessert est prévue avec ce que chacun apportera
- Convivialité et Gratuité au RDV!

Samedi 29 septembre



« Entre cours et jardins «Fête des plantes et de l'art au jardin

- Les bouteroues de la cité Plantagenet : Plus de vingt jardins ouvrent leur portes exceptionnellement le temps d un week -end
- Tarif: Pass Jardins secret 5 € (gratuit -12 ans) À acheter à l'office du tourisme « au pilier rouge « dans le vieux Mans avant le RDV de 14h
- En fin de visite, nous pourrons nous désaltérer en partageant le verre de l'amitié

Dimanche 30 septembre



Cours de cuisine chez Nadine

- Gelées de coings ou /et tartes salées et sucrées, potage aux trois légumes
- Cette activité se terminera par un repas dégustation
- Participation financière en fonction de la recette que vous choisirez de réaliser
- Covoiturage au départ du Mans

DATES PROCHAINES A RETENIR

Samedi 6 Octobre - 20H.



Soirée repas dansant années 80

- Venez-vous détendre le temps d'une soirée sur les airs des années 80 à la salle des fêtes du Bailleul
- Le repas est à 18 euros comprenant apéritif, poêlons au choix, dessert et café
- Covoiturage au départ du Mans

Vendredi 12 Octobre



SOIREE BOWLING Pour se détendre et passer une bonne soirée dans une ambiance conviviale, venez au bowling avenue Cugnot au Mans. Ceux qui ne veulent pas jouer peuvent venir supporter

- RV au bowling
- 13 euros 50 pour les trois parties (avec location de chaussures)
- Un pot de l'amitié que chacun s'offre est prévu à la fin de la partie

Samedi 13 Octobre



Soirée PIERRADE auberge espagnole au local puis PICTIONNARY

- Venez partager une soirée conviviale au local autour d'une brasérade (pierrade) à partager
- Participez ensuite à la partie de Pictionary autour du thème « bons souvenirs de vacances »
- Isabelle offre l'apéritif
- Place limitée à 20 personnes pour des raisons de sécurité. (les 20 premiers inscrits).

Samedi 17 Novembre



Concert Spectacle « les Rives Si Bretagne m'était contée » : CHANTS DE MER ET DE BRETAGNE salle des fêtes de Saint Jean d'Assé proposé par les Bardes de Bretagne

Le groupe mêle la poésie de leurs chansons avec le théâtre dans un style qui leur est propre. Le spectacle est haut en couleur avec décor, costumes, mise en scène...

Une fresque historique et légendaire de la Bretagne... ou se côtoient, l'énergie, la communication généreuse avec le public, portée par des voix puissantes et profondes et accompagnée de musique celtiques. . Mise en scène riche d'émotion et de magie;

Tarif : Entrée 10 euros

La suite du programme d'Octobre / Novembre et Décembre sera éditée lors de la prochaine réunion le SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018.

A bientôt!