

## SE CULTIVER

**Le Numérique au Quotidien** - 06 74 37 90 10

**mercredi** de 14h30 à 16h00 - [Reprise 27/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE PREVER**

Animateurs : Christian, Dominique, Gérard

**Chantons Ensemble** - 06 81 95 61 00

**jeudi** de 16h00 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateurs : Patrick, Yannick, Alain, Didier

**Autour d'un Livre** - 06 68 47 43 86

**3<sup>e</sup> vendredi** du mois de 14h15 à 16h15

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateurs : Madeleine, Dorothée

**Théâtre** - 06 82 53 96 44

**vendredi** de 16h30 à 19h00 - [Reprise le 22/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateur : Sylvie, Claire

**Jeux, tu Méninges** - 06 79 26 49 43

**2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi** de 14h15 à 15h30

AVF-La Rochelle - **SALLE PREVER**

Animateur : Claire

**Atelier d'écriture** - 06 56 66 17 47

**1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi** de 16h00 à 18h00 - [Reprise 19/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE LA CHAPELLE**

Animateur : Brigitte

**Généalogie** - 07 50 07 01 60 [Reprise 18/10](#)

**3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi** du mois 14h00 à 16h30

AVF-La Rochelle - **LA CHAPELLE**

Animateur : Marie

**Autour d'un Film** - 06 10 82 90 05

**mercredi** - horaire en fonction du Film

Cinéma **le Dragon**

Animateurs : Hélène, Annick

## Animations régulières SAISON 2023/2024

## COMMUNIQUER

**Conversation Espagnol** - 06 74 04 30 50

**mardi** de 10h30 à 12h00 - [Reprise le 26/9](#)

La Rochelle – **SALLE AVF**

Animateur : Marie-José

**Allemand** - 06 36 63 60 35

**mercredi** de 11h00 à 12h15 - [Reprise le 20/9](#)

AVF-La Rochelle – **SALLE PREVER**

Animateurs: Pierre, Martina

**Anglais** - Faux débutants - 06 84 19 40 92

**mercredi** de 10h30 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateur : Wendy

**Conversation anglaise** -- 06 75 90 89 62

Niveau moyen - [Reprise le 3/10](#)

**mardi** de 10h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateurs : Gisèle, Gabrielle

**Conversation anglaise** - 06 41 69 32 47

Niveau avancé - [Reprise le 21/9](#)

**jeudi** de 10h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE LA CHAPELLE**

Animateur : Susan

**The Book-Club** - 06 84 48 02 44

Echangeons en anglais - [Reprise le 4/10](#)

nos impressions sur un roman choisi ensemble

**1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> mercredi** du mois de 15h00 à 17h00

AVF-La Rochelle - **SALLE LA CHAPELLE**

Animateurs : Sylviane, Angela



21 SEPTEMBRE 2023 - V 3

### AVF- La Rochelle

24 Rue Saint-Jean du Pérot - 17000 La Rochelle

Tél. 09 77 91 96 40 -

<https://avf.asso.fr/la-rochelle> Courriel :

[accueil.avflarochelle@gmail.com](mailto:accueil.avflarochelle@gmail.com)

**Accueil de septembre à juin**

les lundis, mercredis de 14h30 à 17h00

et le vendredi de 10h00 à 12h00

### *Soyez les bienvenus!*

Vous commencez une nouvelle étape de votre vie à La Rochelle ou dans les environs. Vous allez bien sûr souhaiter retrouver le plus rapidement possible des repères et des contacts. Alors, dès votre installation terminée, ce sera le moment de penser à votre intégration et à votre nouveau cercle d'amis.

Pour vous y aider, l'AVF-La Rochelle vous propose de nombreuses animations, manifestations, sorties et notre équipe de bénévoles est toujours là pour vous accueillir.

Venez vite nous rejoindre !

### *Welcome to you!*

*You are starting a new phase in your life by moving to La Rochelle and its surrounding region. And, obviously, you wish to find your way as soon as possible and to create a new relational network. So, when your moving in your new home is over, it will be time to think to start socializing and to meet new friends.*

*To help you the AVF-La Rochelle provides a lot of Leisure activities, entertainments, cultural trips... and our volunteers are always ready to welcome and to assist you.*

Come and join us soon !

### **CAFE RENCONTRE 06 22 81 58 77**

Le Service au Nouvel Arrivant vous propose un moment de convivialité, d'accueil et d'information

Le mardi de 10H00 à 11H30-

**CAFE de la PAIX** -Place de Verdun - La Rochelle

**Animateurs : Bruno, Martina, Françoise, Florence....**

### **TEA or COFFEE 06 85 55 45 82 - 06 86 50 29 48**

*Nous vous offrons un moment de convivialité accessible à tous ceux qui souhaitent échanger en anglais de manière informelle, que leur pratique soit parfaite.... Ou non !*

Les **1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois** à 10H00 à 11H30

**CAFE de la POSTE** - 1 place de l'Hôtel de ville - La Rochelle

**Animateur : Michele, Lydie**

## BOUGER

### Vélo rando - 06 24 72 55 95

**mercredi** à 13h30 - [Reprise le 20/9](#)

30 à 40 km selon météo et saison

RDV : **parking piscine côté piscine**

Animateurs : Betty, Bruno

### Vélo VAE - 07 81 65 95 70

**mercredi** à 14h00

20 à 70 km selon temps et saison

RDV : **parking piscine côté piscine**

Animateurs : Sylvie, Michel, Elisabeth,

### Marche Nordique - 06 24 05 14 31

**vendredi** de 14h00 à 16h00

10 Kms en moyenne - [Reprise le 29/9](#)

RDV : départ du lieu de la sortie (**voir Blog**)

Animateurs : Gilles, Michel, Marie, Catherine,

### Marche du lundi - lydiatannouavf17@gmail.com

**lundi** à 13h30 - [Reprise le 25/9](#)

6 à 8 km sur 2 heures

RDV : sur le **lieu de départ**

Animateurs : Lydia, Dominique, Evelyne, Michel

### Grande marche - 06 19 16 27 79 - [Reprise le 21/9](#)

**jeudi** 12km en moyenne en après-midi ou 18 km en journée.

RDV : 13h30/14h00 départ du lieu de la sortie (**voir Blog**).

Animateurs : Gérard, Didier, Colette, Pierre

### Pétanque - 06 27 41 48 60

**jeudi** de 14h00 à 17h00 - [Reprise le 21/9](#)

#### **Boulodrome**

400 avenue Jean Guiton (couvert) La Rochelle

Animateurs : Philippe, Dominique

### Initiation au golf - 06 09 69 00 46

**mardi** de 14h00 à 16h00 jusqu'au 30 mars

de 14h00 à 17h00 à partir du 1er avril

**Golf de La Jarne** - [Reprise le 3/10](#)

Animateurs : Christian, Joël, Marie France, Dominique,

### Bowling - 06 12 30 16 75

**jeudi** matin de 10h00 à 12h00

**Bowling des Minimes** - [Reprise le 21/9](#)

Animateurs : Yves, Mohammed, Louis, Jean-Luc

### Gym d'Entretien - 06 32 34 35 42

**lundi** de 11h00 à 12h00 - [Reprise le 26/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateurs : Joëlle, Danièle

### Gym douce - 07 64 04 17 87

**Vendredi** de 9h30 à 11h00

AVF-La Rochelle - **Salle CÔTE RUE**

Animateur : Marion

### Yoga - 06 75 91 37 76

**mercredi** de 18h15 à 19h45 - [Reprise le 11/10](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF** le 1er mercredi du mois

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE** les autres mercredis

**jeudi** de 10h30 à 12h00 - [Reprise le 12/10](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateurs : Gilles, Marion, Nadine

### Qi Gong/Méditation - 07 83 71 65 26

**jeudi** de 09h30 à 11h30 - [Reprise le 21/9](#)

**Le Prieuré** - 48/50 ave de Saint-Exupéry - La Rochelle

Animateurs : Jean-Luc, Françoise, Florence

### Gymnastique Chinoise - 06 17 37 74 97 - [Reprise le 8/11](#)

**mercredi** - **débutants de** ; 09h30 à 10h30

**Confirmés** de : 10h45 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE COTE RUEA**

Animateur : René

## JOUER

### Tarot - 06 15 44 79 36

**lundi** de 13h45 à 18h00 - [Reprise le 18/9](#)

**La Rochelle** - **SALLE CÔTE RUE + PREVER**

Animateurs : Jean-Luc, Gérard, Annie

### Scrabble - 06 26 31 54 43

**mercredi** de 14h30 à 16h30 - [Reprise le 20/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateur : Dominique, Christiane

### Bridge - 06 07 17 56 73

**lundi** de 13h30 à 18h00 **Tournoi**

AVF-La Rochelle - **SALLE LA CHAPELLE**-[Reprise le 25/9](#)

**mardi** de 9h30 à 12h00 **Initiation**-**SALLE LA CHAPELLE**

**2e et 4e jeudi** de 19h30 à 22h30 **Parties libres**-[Reprise le 28/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF** et **LA CHAPELLE**

Animateurs : Gérard, Philippe, François, Bernard (Pour les parties libres le

jeudi)

### Jeux de Société - 06 85 26 50 77

**1er et 3e mardi** du mois de 14h00 à 16h00 - [Reprise le 19/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateurs: Nicole, Françoise, Christian, Loïc

### Echecs - 06 62 25 58 81

**mardi** de 14h00 à 17h00 - [Reprise le 19/9](#)

**Salle Emile Combes** - 40 rue de la Pépinière - La Genette

Animateurs: Jean Yves

## CREER

### Mosaïque - 06 62 25 84 88

**mardi** de 14h00 à 18h00 - [Reprise le 26/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateurs : Pascale, Sylvie

### Encadrement - 06 64 36 04 77 -

**2e et 4e mardi** du mois de 14h00 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTE RUE**

Animateur : Jean-Pierre

### Créations Textiles - 06 73 10 29 57

**jeudi** de 14h00 à 18h00 - [Reprise le 21/9](#)

AVF-La Rochelle -**SALLE AVF**

Animateurs : Yvette, Christine

### Créations cuir - 09 86 08 57 70 -domicile

**vendredi** de 14h00 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE ROUGE** - [Reprise le 22/9](#)

Animateurs : Paco, Marie-Catherine, Dominique

### Photo - 06 74 36 23 05

**1er jeudi** du mois : photos en extérieur - [Reprise le](#)

**3e jeudi** du mois de 14h00 à 17h00

AVF-La Rochelle - **SALLE ROUGE** ou **EXTERIEUR**

Animateurs : Madeleine, François

### Tricouse et Travaux d'aiguille - 06 48 18 12 01

**vendredi** de 14h00 à 17h00 - [Reprise le 22/9](#)

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateur : Madeleine

### Art Floral - 07 60 31 38 89

**denisliagreavf17@gmail.com**

**Un vendredi par mois** 14h00, 15h00, 16h00 (3 groupes)

( 8 participants par groupe) - [Reprise le 22/9](#)

**Monceau Fleurs** 75, Bd Sautel - La Rochelle

Inscription auprès de l'animateur (20€ pour une séance)

Animateurs : Denis , Isabelle

### Aquarelle - 06 62 57 66 12

**2e et 4e mercredi** du mois de 14h00 à 16h00

AVF-La Rochelle - **Salle AVF**

Animateur : Inge