

LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES SAISON 2024 - 2025

SE CULTIVER

Le Numérique au Quotidien -

numerique.avflarochelle@gmail.com

Mercredi de 14h30 à 16h00

AVF-La Rochelle - **SALLE PREVER**

Animateurs : Christian, Dominique, Arnel, Gérard, Charles

Chantons Ensemble -chantons.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 16h00 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Patrick, Yannick, Alain, Didier

Autour d'un Livre -autourdunlivre.avflarochelle@gmail.com

3e vendredi du mois de 14h15 à 16h15

AVF-La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateurs : Dorothee, Patricia

Théâtre -theatre.avflarochelle@gmail.com

Vendredi de 16h30 à 19h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Sylvie, Claire

Jeux Tu Ménages - jeuxstuménages.avflarochelle@gmail.com

2e et 4e jeudi du mois de 14h15 à 15h30

AVF-La Rochelle - **SALLE PREVER**

Animateur : Claire

Atelier d'écriture - atelierécriture.avflarochelle@gmail.com

1er et 3e mardi du mois de 16h30 à 18h30

AVF-La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateur : Brigitte, Marie José

Généalogie - genealogie.avflarochelle@gmail.com

3e et 4e mercredi du mois de 14h00 à 16h30

AVF-La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateur : Marc

Autour d'un film - autourdunfilm.avflarochelle@gmail.com

Mercredi - horaire en fonction du film

Lieu : **Cinéma LE DRAGON**

Animateurs : Hélène, Annick

Conversation philosophique

philosophie.avflarochelle@gmail.com

Vendredi de 10h00 à 12h00

AVF- La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateur : Mireille

La route pour tous -routepourtous.avflarochelle@gmail.com

1er mercredi du mois de 10h à 12h

AVF- La Rochelle - **SALLE PREVER**

Animateur : Charles

COMMUNIQUER

Espagnol Débutants -

espagnoldebutants.avflarochelle@gmail.com

Vendredi de 11h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE ROUGE**

Animateur : Patrice, Jean-Yves

Conversation Espagnol -espagnol.avflarochelle@gmail.com

Mardi de 10h30 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateur : Marie-José, Michèle

Allemand - allemand.avflarochelle@gmail.com

Mercredi de 11h00 à 12h15

AVF-La Rochelle - **SALLE PREVER**

Animateurs : Pierre, Martina

Anglais - Faux Débutants -

anglaisinter.avflarochelle@gmail.com

Lundi de 10h30 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE ROUGE**

Mercredi de 10h30 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateur : Wendy

Conversation anglaise -

anglismoyen.avflarochelle@gmail.com

Niveau moyen : **mardi** de 10h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Gisèle, Gabrielle

Conversation anglaise -

anglaisavance.avflarochelle@gmail.com

Niveau avancé : **jeudi** de 10h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateur : Susan

Italien Débutants à partir de janvier 2025

Jeudi de 10h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE PREVER**

Italien Intermédiaire -italieninter.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 14h00 à 16h00

AVF-La Rochelle - **SALLE ROUGE**

Animateur : Martine

Italien avancé -italienavance.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 14h00 à 16h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateur : Sabah

The Book-Club - thebookclub.avflarochelle@gmail.com

1er et 2e mercredi du mois de 15h00 à 17h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CHAPELLE**

Animateurs : Sylviane, Angela

LES ACCUEILS DE NOTRE La Rochelle

ACCUEIL AVF- LA ROCHELLE

24 Rue Saint-Jean du Pérot - 17000 La Rochelle

Tél. 09 77 91 96 40

Email : accueil.avflarochelle@gmail.com

Accueil de septembre à juin :
Lundi, mercredi de 14h30 à 17h00
et le **vendredi** de 10h00 à 12h00

Soyez les bienvenus !



Welcome to you !

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

CAFÉ RENCONTRE - 06 22 81 58 77

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

Mardi de 10h00 à 11h30

Lieu : **CAFÉ de la PAIX** - Place de Verdun - La Rochelle

Animateur : **Bruno**

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 !

1er et 3e jeudi du mois de 10h00 à 11h30

Lieu : **CAFÉ de LA POSTE** - 1 place de l'Hôtel de Ville

Version Mail - 01/10/2024

**Bien dans sa ville,
Bien dans sa vie avec l'AVF !**

 **La Rochelle**

BOUGER

Vélo rando - velorando.avflarochelle@gmail.com

Mercredi à 13h30

30 à 40 km selon météo et saison

Rdv : **parking piscine côté piscine**

Animateurs : Betty, Catherine, Daniel

Vélo VAE - velovae.avflarochelle@gmail.com

Mercredi à 13H30

20 à 70 km selon météo et saison

Rdv : **parking piscine côté piscine**

Animateurs : Sylvie, Michel, Elisabeth

Sortie Vélo mixte - velomixte.avflarochelle@gmail.com

Mercredi à 13h45

Environ 2 heures autour de 20 km selon météo et saison

Rdv : **esplanade de l'Aquarium**

Animateurs : Martine, Pascal, Marie

Marche Nordique - marchenordique.avflarochelle@gmail.com

Vendredi à partir de 14h00

10 km en moyenne

Rdv : **départ du lieu de la sortie (voir blog)**

Animateurs : Michel, Catherine, Marie, Gilles, Marc

Marche Douce - marchedouce.avflarochelle@gmail.com

Lundi à partir de 13h30

6 à 8 km sur 2 heures

Rdv : **sur le lieu de départ**

Animateurs : Lydia, Dominique, Sylvie, Michel

Marche Dynamique - marchedynamique.avflarochelle@gmail.com

Jeudi à 13h30/14h00

12km moyenne en après-midi ou 18 km en journée

Rdv : **sur place selon localisation de la marche**

Animateurs : Gérard, Colette, Didier, Annie, Pierre

Balade Pause Café - baladepausecafe.avflarochelle@gmail.com

1er et 3e vendredi du mois à partir de 14h30

Rdv : **Office du Tourisme**

Animateurs : Béatrice, Evelyne, Marie-Claude

Initiation au golf - golf.avflarochelle@gmail.com

Mardi de 14h00 à 16h00

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

Lieu : **Golf de La Jarne**

Animateurs : Christian, Joel, Marie-France, Dominique

Bowling - bowling.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 10h00 à 12h00

Lieu : **Bowling des Minimes**

Animateurs : Yves, Louis, Evy, Jean-Luc

Pétanque - petanque.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 14h00 à 17h00

Lieu : **Boulodrome** 400 av J. Guitton (couvert) La Rochelle

Animateurs : Philippe, Dominique

Gym d'entretien - gymdentretien.avflarochelle@gmail.com

Lundi de 11h00 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Joëlle, Danièle

Gym douce - gymdouce.avflarochelle@gmail.com

Vendredi de 09h30 à 11h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Marion, Sylviane

Yoga - yoga.avflarochelle@gmail.com

Mercredi de 18h15 à 19h45

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

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE les autres**

mercredi

Jeudi de 10h30 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Gilles, Marion, Nadine, Anne-Marie

Qi Gong/Méditation - qigong.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 09h30 à 11h30

Lieu : **LE PRIEURÉ** - 48/50 av de Saint-Exupéry - LR

Animateurs : Jean-Luc, Françoise, Florence

Gymnastique chinoise -

gymchinoise.avflarochelle@gmail.com

Mercredi

Débutants : de 9h30 à 10h30

Confirmés : de 10h45 à 12h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

JOUER

Tarot - tarot.avflarochelle@gmail.com

Lundi de 13h45 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE + PREVER**

Animateurs : Jean-Luc, Gérard, Annie

Scrabble - scrabble.avflarochelle@gmail.com

Mercredi de 14h30 à 16h30

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Christiane, Claude

Bridge - bridge.avflarochelle@gmail.com

Lundi de 13h30 à 18h00 Tournois

AVF-La Rochelle - **SALLES AVF - CHAPELLE**

Mardi de 9h30 à 12h00 Initiation - SALLE CHAPELLE

2e et 4e jeudi de 19h00 à 22h30 Parties libres

- AVF-La Rochelle - **SALLES AVF - CHAPELLE**

Animateurs : Gérard, François, Bernard

Belote - tarot.avflarochelle@gmail.com

1er et 3e mercredi du mois de 14h00 à 16h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateur : Pierrette

Jeux de Société - jeuxdesociete.avflarochelle@gmail.com

1er et 3e mardi du mois de 14h00 à 16h00

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Nicole, Françoise, Christian, Loïc

CRÉER

Mosaïque - mosaïque.avflarochelle@gmail.com

Mardi de 14h00 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateurs : Pascale, Christine

Encadrement - encadrement.avflarochelle@gmail.com

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

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Jean-Pierre, Marie-Jo

Créations textiles - creatextiles.avflarochelle@gmail.com

Jeudi de 14h00 à 18h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateurs : Yvette, Christine

Créations cuir - cuir.avflarochelle@gmail.com

Vendredi de 13h30 à 16h30

AVF-La Rochelle - **SALLE CÔTÉ RUE**

Animateurs : Paco, Patricia, Dominique, Elisabeth

Tricot Passion - tricotpassion.avflarochelle@gmail.com

Vendredi de 14h00 à 17h00

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateurs : Solange, Françoise

Art Floral - artfloral.avflarochelle@gmail.com

1 séance un vendredi par mois

3 groupes de 6 à 8 personnes à 14h00, 15h00 et 16h00

Inscription ferme 8 jours avant la séance auprès de l'animateur

22 € par séance à régler à Monceau Fleurs

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

Animateur : Denis

Aquarelle - aquarelle.avflarochelle@gmail.com

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

AVF-La Rochelle - **SALLE AVF**

Animateur : Inge



**Bien dans sa ville,
Bien dans sa vie avec l'AVF !**

**Impression recto verso**

Retourner les pages sur le plus petit côté

**Ajuster toutes les colonnes à une page**

Réduire l'impression pour faire une page en largeur