



La GALETTE des ROIS du CSDMA aura lieu
le mardi 28 janvier à 14h à la **Salle des Fêtes**
de Château-Gontier-sur-Mayenne.
Attention : changement de salle !

N'oubliez pas de vous inscrire, c'est gratuit !

Assemblée Générale du CODERS 2020 :
le mardi 11 février 2020 à Villaines La Juhel

Mardi 10 mars : Rando-restau
à Ruillé-Froid-Fonds. Inscription et chèque de 15 € (chèque à
l'ordre de P. Marchand) à remettre à Paulette Marchand
avant le 23 février.

Journée Interclubs 2020 :
le mardi 5 mai 2020 à Château-Gontier-sur-Mayenne

Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :
Marcel Aligon ☎ 06 08 14 11 34
Gilbert Hucheloup ☎ 02 43 70 41 27

Président : Michel BRUNEAU ☎ 02 43 07 26 62 / 06 89 24 46 55
@ : president@retraitesportivechateaugontier.fr

Secrétaire : Dany BRUNET ☎ 06 17 28 93 66
@ : secretariat.retraite.sportive@gmail.com

Trésorière : Francine BASLÉ ☎ 02 43 07 56 59
@ : basle.francine@orange.fr



RETRAITE SPORTIVE
C S D M A
JOURNAL DES ACTIVITES
1er trimestre 2020



Marche nordique
Responsable :

Eliane Chauvin 02 43 06 14 86 / 06 72 44 96 05

Janvier au rond point de Chemazé	Février au rond point de Chemazé	Mars au rond point de Chemazé
Jeudi 9 janvier	Jeudi 6 février	Jeudi 5 mars
Jeudi 16 janvier	Jeudi 13 février	Jeudi 12 mars
Jeudi 23 janvier		Jeudi 19 mars
Jeudi 30 janvier		Jeudi 26 mars



Tennis rebond :

Porte ouverte et galette des rois le **mardi 14 janvier 2020**
de 14h à 16h.



Chant :

Les mardis 21 janvier, 11 février et 31 mars



Atelier danse :

A cause des vacances de février, la **séance du lundi 17 février**
est reportée au **lundi 24 février**

Dates des « Rando balades » :

Vendredi 10 et 24 janvier, 7 et 21 février, 6 et 20 mars.
Départ Quai d'Alsace à 9h30.

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
Mardi 07/01 13h30	Loigné-sur-Mayenne (53) La Françoisière avec raccourci	M-J. et M. Bruneau L. et G. Cadot M-F. Charnier É. Chauvin	11
Mardi 14/01 13h30	Ampoigné (53) sans raccourci	M. Aligon A. et G. Hucheloup P. Marchand É. Samoyeau	9
Mardi 21/01 13h30	Chemazé (53) avec raccourci	F. Baslé É. Chauvin A. et G. Hucheloup M-N. Michel	11
Lundi 27/01 13h30	La Ferrière de Flée (49) avec raccourci	M. Beucher A. et G. Hucheloup P. Jégouic J. Moreau	11
Mardi 04/02 13h30	Parné sur Roc (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier D. Gendry É. Samoyeau M. Séché	12
Lundi 10/02 13h30	Épineux le Seguin (53) avec raccourci	M. Aligon M. Beucher M-F. Charnier J-C. Ménard J. Moreau	12
Mardi 18/02 13h30	La Cropte (53) avec raccourci	D. Gendry A. et G. Hucheloup P. Marchand M-N. Michel	12
Mardi 25/02 13h30	Saulges (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau J-C. Ménard J. Moreau G. Muckensturm	13
Mardi 03/03 13h30	Villiers-Charlemagne (53) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau D. Gendry A. et G. Hucheloup	12
Mardi 10/03 8h30	Ruillé-Froid-Fonds (53) rando restau (sur inscription)	M. Aligon M-J. et M. Bruneau M-F. Charnier P. Marchand A. et G. Hucheloup	12 + 8
Mardi 17/03 13h30	St Céneré (53) avec raccourci	M. Aligon M-J. et M. Bruneau M-F. Charnier P. Doreau M-F. Hocé É. Samoyeau	13
Mardi 24/03 8h30	Andouillé (53) sac à dos	M. Aligon M. Beucher M-F. Charnier P. Doreau D. Gendry G. Muckensturm	22
Mardi 24/03 13h30	Châtelain (53) sans raccourci	M. Bruneau P. Jégouic P. Marchand J. Moreau	9
Mardi 31/03 13h30	St Denis d'Anjou (53) avec raccourci	F. Baslé É. Chauvin J-C. Ménard M-N. Michel M. Séché	13

Ateliers	Responsables	☎	Lieux & Jours
AQUAGYM	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Vendredi de 16h15 à 17h à la piscine de Château-Gontier R-D-V à 16h à la piscine
ATELIER DANSE	M-C. LEROYER M. LEQUIMBRE	02 43 07 17 18 02 43 07 83 89	1er, 2ème et 3ème lundi, de 14h30 à 16h30 au Foyer Rural de Bazouges
ATELIER THÉÂTRE	I. GUIMON D. BRUNET	06 36 69 60 07 06 17 28 93 66	Jeudi 10h45-12h15 à la salle des fêtes (à l'étage)
AVIRON	J-L. BUTTIER	02 43 07 08 92	Mercredi 9h30 - 11h30 au Club nautique
CHANT	C. HUBERT	06 27 32 84 66	Les mardis indiqués en 1ère page, de 14h à 16h à la salle des fêtes (à l'étage)
CYCLO	P. HELBERT P. GERBOIN	02 43 70 46 80 06 74 40 52 08	RDV le mercredi à 13h45 Quai d'Alsace
GYM SUR CHAISE	M. ANTOINE J. COUGÉ	02 43 07 99 24 02 43 70 34 37	Jeudi 9h30-10h30 au Foyer rural de Bazouges
GYM D'ENTRETIEN	M. ANTOINE J. COUGÉ	02 43 07 99 24 02 43 70 34 37	Mercredi et vendredi 9h-10h dans la salle du Lt Morillon 75, rue du Lt Morillon
GYM POSTURALE	M. ANTOINE J. COUGÉ	02 43 07 99 24 02 43 70 34 37	Vendredi 10h15-11h15 dans la salle du Lt Morillon 75, rue du Lt Morillon
MARCHE NORDIQUE	É. CHAUVIN	02 43 06 14 86	RDV à 13h45 sur le lieu de la marche
MEMOIRE	M-N. MICHEL P. GAULTIER	06 30 83 18 06 02 43 07 33 95	Lundi 10h-11h salle Le Flore (derrière la Salle des Fêtes)
PETANQUE	J-L. BELLANGER C. BÉSNIER	02 43 07 92 81 02 43 70 66 26	Vendredi 14h00 au boulodrome de Bazouges, rue de la Vrinaire
RANDONNEE PEDESTRE	M. ALIGON G. HUCHELOUP	06 08 14 11 34 02 43 70 41 27	RDV Quai d'Alsace 15 minutes avant l'heure de départ indiquée
RANDONNEE BALADE	M. ALIGON M-F. CHARNIER	06 08 14 11 34 06 89 68 49 13	Vendredi tous les 15 jours de 9h30 à 11h30. RDV quai d'Alsace
SOPHROLOGIE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mercredi 10h et 11h Salle La Motte Vauvert Rue des Salamandres
SWIN GOLF	M. GOHIER	02 43 07 81 12	Mercredi 13h30 à Quelaines
TENNIS REBOND	Y. COUGÉ	02 43 70 34 37	Mardi de 14h à 16h à la salle de tennis, Salle des sports, route de Laval
TENNIS DE TABLE	A. BÉDA G. GENETEAU	02 43 70 47 95 02 53 94 01 64	Lundi de 17h à 19h et vendredi de 16h30 à 18h30 Salle Pressoiras, rue des Nations Unies
YOGA	N. BARUCQ T. LANGOT	06 72 41 59 96 06 20 82 23 95	Vendredi 10h-11h30 Salle d'escrime, Salle des sports Route de Laval