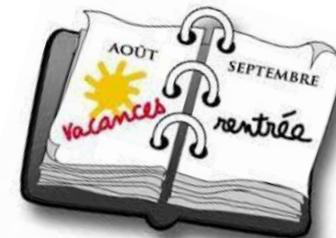


Assemblée Générale du CSDMA 2020 :

le mardi 22 septembre 2020 à 14h

à la Salle des Fêtes

de Château-Gontier-sur-Mayenne.



RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES 4ème trimestre 2020

Dîner dansant 2020 :

Le jeudi 26 novembre 2020 à partir de 19h

à la salle des fêtes de Château-Gontier-sur-Mayenne

Sous réserve ! Aucune certitude pour le moment !

Journée Interclubs 2021:

le mardi 11 mai 2021 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

Adresse de notre site internet :
www.retraitesportivechateaugontier.fr



Les activités « chant » et « tennis de table » sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

Pour les autres activités, pensez à venir avec votre masque et du gel hydroalcoolique.

Sachant que, pour la plupart des activités, nous sommes obligés de limiter les places, il est impératif que vous contactiez le responsable de l'activité que vous souhaitez pratiquer, avant même d'avoir rendu votre dossier d'inscription (excepté pour la marche nordique et la randonnée pédestre).

Danse :

Lundi 5, 12 et 19 octobre, 2, 9, 16 et 23 novembre,
7 et 14 décembre



Marche nordique

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

Octobre au rd pt de Chemazé	Novembre au rd pt de Chemazé	Décembre au rd pt de Chemazé
Jeudi 1er octobre	Jeudi 5 novembre	Jeudi 3 décembre
Jeudi 8 octobre	Jeudi 12 novembre	Jeudi 10 décembre
Jeudi 15 octobre	Jeudi 19 novembre	Jeudi 17 décembre
	Jeudi 26 novembre	

Jour Heure	Randonnées 4ème trimestre	Guides	KM
Mardi 06/10 13h30	St Fort (53) avec raccourci	M. Aligon M. Beucher M-F. Charnier É. Samoyeau	12
Mardi 13/10 13h30	Origné (53) avec raccourci	M. Beucher A et G. Hucheloup M. et J. Séché	11
Mardi 20/10 13h30	Gennes-Longuefuye (53) avec raccourci	M. Aligon C. Boin M-F. Charnier G. Muckensturm M. et J. Séché	12
Mardi 27/10 13h30	Villiers-Charlemagne (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier A et G. Hucheloup	12
Mardi 03/11 13h30	Marigné (49) avec raccourci	M. Beucher M-Jo. et M. Bruneau P. Doreau J. Moreau	12,5
Mardi 10/11 13h30	Houssay (53) avec raccourci	C. Boin P. Doreau P. Gerboin G. Muckensturm	12
Mardi 17/11 13h30	La Jaille-Yvon (49) avec raccourci	A. et G. Hucheloup É. Samoyeau M. et J. Séché	11
Mardi 24/11 13h30	Craon (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-F. Hocdé J. Moreau	11
Mardi 01/12 13h30	Grez-en-Bouère (53) avec raccourci	M. Beucher M-Jo. et M. Bruneau P. Doreau P. Jégouic	11
Mardi 08/12 13h30	La Jaillette (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J. Moreau É. Samoyeau M. et J. Séché	10
Mardi 15/12 13h30	La Ferrière-de-Flée (49) avec raccourci	M. Beucher C. Boin M-F. Hocdé A. et G. Hucheloup	9
Mardi 22/12 13h30	Azé (53) avec raccourci	M. Aligon M-Jo. et M. Bruneau M-F. Charnier	10

Dates des « Rando balades » :

Vendredi 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre

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	Les lundis indiqués en 1ère page, 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
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. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Jeudi 9h30-10h30 au Foyer rural de Bazouges
GYM D'ENTRETIEN	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Mercredi : 2 créneaux : 9h à 10h et 10h à 11h Vendredi : 9h à 10h dans la salle du Lt Morillon 75, rue du Lt Morillon
GYM POSTURALE	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	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
MÉMOIRE	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)
PÉTANQUE	J-L. BELLANGER C. BESNIER M. HOCDE	02 43 07 92 81 02 43 70 66 26 02 43 07 05 65	Vendredi 14h00 au boulodrome de Bazouges, rue de la Vriarie
RANDONNÉE PÉDESTRE	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
RANDONNÉE 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. Départ du parking de La Roche, route de Coudray à Azé
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
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 R-D-V à 9h45 à la salle