

## Assemblée Générale du CSDMA 2021 :

le mardi 14 septembre 2021 à 14h à la salle des fêtes de  
Château-Gontier-sur-Mayenne

## Repas d'automne 2021 :

Le jeudi 25 novembre 2021, à partir de 19h  
à la salle des fêtes de Château-Gontier-sur-Mayenne

## Assemblée Générale du CODERS 2021 :

le mardi 19 octobre 2021 à Évron



### Cyclo :

Le mercredi 22 septembre 2021 : journée cyclo avec  
restaurant au « Rendez-vous des Chasseurs » à Segré.  
Repas : 16 € tout compris. RDV Quai d'Alsace à 10h15.

### *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](mailto:president@retraitesportivechateaugontier.fr)

Secrétaire : Dany BRUNET ☎ 06 17 28 93 66  
@ : [secretariat.retraite.sportive@gmail.com](mailto:secretariat.retraite.sportive@gmail.com)

Trésorière : Francine BASLÉ ☎ 02 43 07 56 59  
@ : [basle.francine@orange.fr](mailto:basle.francine@orange.fr)



## RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES 3ème trimestre 2021



### Cyclo :

Juillet et août : le mercredi à 9h, quai d'Alsace.  
A partir du 15 septembre, reprise l'après-midi.  
Rappel : casque obligatoire !

### Tennis de table :

Pendant les vacances, l'activité a lieu  
le lundi et le vendredi de 17h à 19h.

### Pétanque :

Jusqu'à fin août, l'activité a lieu  
le vendredi matin, de 9h à 12h.

### Tennis rebond :

Actuellement, l'activité a lieu le mardi de 14h à 16h. A partir du  
mardi 13 juillet, l'activité aura lieu de 10h à 12h.

## REPRISE DES ACTIVITÉS :

**Aquagym** : le vendredi 17 septembre de 16h15 à 17h  
**Atelier mémoire** : le lundi 20 septembre à 10h  
**Aviron** : le mercredi 1er septembre de 9h30 à 11h30  
**Chant** : le mardi 5 octobre (horaires et lieu à redéfinir)  
**Danse** : le lundi 4 octobre (horaires à redéfinir)  
**Gym d'entretien** : le mercredi 15 septembre de 9h à 10h  
**Gym posturale** : le vendredi 17 septembre de 10h15 à 11h15  
**Gym sur chaise** : le jeudi 16 septembre de 9h30 à 10h30  
**Marche nordique** : le jeudi 30 septembre de 13h45 à 16h  
**Sophrologie** : le mercredi 22 septembre : de 10h à 12h  
**Yoga** : le vendredi 17 septembre de 9h30 à 11h15  
**Atelier théâtre** : le jeudi 23 septembre de 10h45 à 12h15

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
<b>Vendredi 20/08 9h30</b>	St Fort (53) Parking de la voie verte près du centre équestre	A. et G. Hucheloup M-F. Hocdé	<b>6</b>
<b>Mardi 24/08 8h</b>	St Cénére (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard P. Doreau	<b>12</b>
<b>Mardi 31/08 8h</b>	Averton (53) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier M. Beucher E. Chauvin J-P. Dalifard M-N. Michel	<b>19</b>
<b>Mardi 31/08 8h30</b>	Longuefuye (53) sans raccourci	A. et G. Hucheloup M. Bruneau	<b>9</b>
<b>Vendredi 03/09 9h30</b>	St Fort (53) Parking de la voie verte près du centre équestre	C. Boin M-F. Hocdé	<b>6</b>
<b>Mardi 07/09 13h30</b>	La Ferrière de Flée (49) avec raccourci	M. Beucher A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	<b>11</b>
<b>Lundi 13/09 8h</b>	Villemoisian (49) pique-nique	M. Aligon C. Boin M-Jo et M. Bruneau M-F. Charnier	<b>11 + 10</b>
<b>Vendredi 17/09 9h30</b>	St Fort (53) Parking de la voie verte près du centre équestre	M. Aligon M-F. Charnier	<b>6</b>
<b>Mardi 21/09 13h30</b>	Entrammes (53) avec raccourci	C. Boin A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	<b>12</b>
<b>Mardi 28/09 8h</b>	Grazay (53) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	<b>20</b>
<b>Mardi 28/09 13h30</b>	Ménil (53) sans raccourci	M-Jo et M. Bruneau J. Moreau	<b>9</b>

**Entre le 13 juillet et le 24 août, une rando  
autour de Château Gontier sera proposée le mardi.  
RDV à 9h quai d'Alsace pour une marche de 2h environ.  
Cette rando ne sera pas sous la responsabilité du CSDMA.**

Ateliers	Responsables	☎	Lieux & Jours
<b>AQUAGYM</b>	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
<b>ATELIER DANSE</b>	M-C. LEROYER M. LEQUIMBRE	02 43 07 17 18 02 43 07 83 89	1er, 2ème et 3ème lundi, (horaires à redéfinir) au Foyer Rural de Bazouges
<b>ATELIER THÉÂTRE</b>	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)
<b>AVIRON</b>	J-L. BUTTIER	02 43 07 08 92	Mercredi 9h30 - 11h30 au Club nautique
<b>CHANT</b>	A. TESSIER	06 07 81 87 75	1er, 2ème et 3ème mardi, (horaires à redéfinir) à la salle des fêtes (à l'étage)
<b>CYCLO</b>	P. HELBERT P. GERBOIN	02 43 70 46 80 06 74 40 52 08	RDV le mercredi à 13h45 Quai d'Alsace
<b>GYM SUR CHAISE</b>	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Jeudi 9h30-10h30 au Foyer rural de Bazouges
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	<b>Mercredi : 2 créneaux :</b> 9h à 10h et 10h à 11h Vendredi : 9h à 10h dans la salle du Lt Morillon 75, rue du Lt Morillon
<b>GYM POSTURALE</b>	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Vendredi 10h15-11h15 dans la salle du Lt Morillon 75, rue du Lt Morillon
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	É. CHAUVIN	02 43 06 14 86	RDV à 13h45 sur le lieu de la marche
<b>MEMOIRE</b>	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Lundi 10h-11h salle Le Flore (derrière la Salle des Fêtes)
<b>PÉTANQUE</b>	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 Vrairie
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b>	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
<b>RANDONNEE BALADE</b>	M. ALIGON M-F. CHARNIER	06 08 14 11 34 06 89 68 49 13	Vendredi tous les 15 jours de 9h30 à 11h30. Parking de la voie verte près du centre équestre
<b>SOPHROLOGIE</b>	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mercredi 10h et 11h Salle La Motte Vauvert Rue des Salamandres
<b>SWIN GOLF</b>	M. GOHIER	02 43 07 81 12	Mercredi 13h30 à Quelaines
<b>TENNIS REBOND</b>	Y. COUGÉ G. GENETEAU	02 43 70 34 37 02 53 94 01 64	Mardi de 14h à 16h à la salle de tennis, Salle des sports, route de Laval
<b>TENNIS DE TABLE</b>	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
<b>YOGA</b>	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Vendredi 9h30 à 11h15 Salle d'escrime, Salle des sports Route de Laval