

## La GALETTE des ROIS du CSDMA



du jeudi 27 janvier :

**Décision en attente**  
(peut-être reportée en février)

### Mardi 15 mars 2022 :

Rando-restau au Rendez-Vous des Chasseurs, à Segré.  
Inscription et chèque de 20 euros (au nom du restaurant) à remettre à Gilbert Hucheloup ou Marie-France Charnier avant le 18 Février 2022.

**Pass sanitaire obligatoire**

### Journée Interclubs 2022 :

le mardi 17 mai 2022 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](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 1er trimestre 2022



**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 6 janvier	Jeudi 3 février	Jeudi 3 mars
Jeudi 13 janvier	Jeudi 24 février	Jeudi 10 mars
Jeudi 20 janvier		Jeudi 17 mars
		Jeudi 24 mars
		Jeudi 31 mars

### Chant :



Les mardis 4 janvier, 1er février et 1er mars, à **10h30 précises**, à la salle de la Motte Vauvert. Pass sanitaire obligatoire.

### Atelier danse :

Lundi 3, 10 et 17 janvier, 7, 14 et 21 février, 7, 14 et 21 mars.

### Dates des « Rando balades » :

Vendredi 7 et 21 janvier, 4 et 18 février, 4 et 18 mars.  
Départ Parking de l'Oisillière à 9h30.

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
<b>Mardi 04/01 13h30</b>	La Roche-Neuville (53) St Sulpice (53) avec raccourci	M. Beucher P. Doreau A. et G. Hucheloup Ph. Guyon J. Moreau	<b>11</b>
<b>Mardi 11/01 13h30</b>	Cosmes (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier D. Gendry É. Samoyeau J. et M. Séché	<b>11,5</b>
<b>Mardi 18/01 13h30</b>	Segré (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard C. Foucault J-C. Gémin P. Guyon	<b>11</b>
<b>Mardi 25/01 13h30</b>	Bouessay (53) avec raccourci	C. Boin P. Doreau P. Gerboin A. et G. Hucheloup P; Jégouic	<b>11</b>
<b>Mardi 01/02 13h30</b>	Maisoncelles (53) avec raccourci	F. Baslé M-J. et M. Bruneau E. Chauvin M-N. Michel J. Moreau E. Samoyeau	<b>13</b>
<b>Mardi 08/02 13h30</b>	La Bazouge de Cheméré (53) avec raccourci	C. Boin J-P. Dalifard D. Gendry P. Gerboin J. et M. Séché	<b>12</b>
<b>Mardi 15/02 13h30</b>	Montigné Le Brillant(53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M. Beucher D. Gendry P. Doreau G. Muckensturm	<b>12</b>
<b>Mardi 22/02 13h30</b>	Niaffles (53) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau J-P. Dalifard J-C. Gémin P. Guyon M-N. Michel	<b>12</b>
<b>Mardi 01/03 13h30</b>	Val de Maine (53) Ballée (53) avec raccourci	P. Doreau D. Gendry P. Guyon A. et G. Hucheloup E. Samoyeau	<b>12</b>
<b>Mardi 08/03 13h30</b>	Auvers le Hamon (72) avec raccourci	C. Boin M-J. et M. Bruneau J. Moreau J. et M. Séché	<b>10</b>
<b>Mardi 15/03 8h30</b>	Segré (49) rando restau Rendez-vous des Chasseurs	M. Aligon M. Beucher M-F. Charnier D. Gendry A. et G. Hucheloup	<b>11,5 + 9</b>
<b>Mardi 22/03 8h30</b>	Bourgon (53) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard P. Doreau J-C. Gémin P. Guyon	<b>18</b>
<b>Mardi 22/03 13h30</b>	Chemazé (53) sans raccourci	M-F. Hocdé A. et G. Hucheloup J. et M. Séché	<b>10</b>
<b>Mardi 29/03 13h30</b>	St Berthevin (53) avec raccourci	M. Beucher C. Foucault M-F. Hocdé A. et G. Hucheloup J. Moreau	<b>11</b>

Ateliers	Responsables	☎	Lieux & Jours
<b>AQUAGYM</b>	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Vendredi tous les 15 jours, 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	Les lundis indiqués en 1ère page, de 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45 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	Les mardis indiqués en 1ère page de 10h30 à 12h à la salle La Motte Vauvert
<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. ANTOINE J. COUGÉ	02 43 07 99 24 02 43 70 34 37	<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. 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
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	É. CHAUVIN	02 43 06 14 86	Jeudi de 14h à 16h. 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>PETANQUE</b>	J-L. BELLANGER C. BESNIER M. HOCDE	02 43 07 92 81 02 43 70 66 26 02 43 07 05 65	Vendredi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h au boulodrome de Bazouges
<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. Départ Parking de l'Oisillière.
<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	06 41 16 50 77	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