

Journée Interclubs 2022 :

le mardi 17 mai 2022 à Château-Gontier-sur-Mayenne
Inscription et chèque (à l'ordre du CSDMA) à remettre
avant le 15 avril 2022 à Francine Baslé.

Balade vélo :

L'atelier cyclo organise une balade vélo le **mercredi 8 juin 2022**
avec repas le midi à la guinguette de Pruillé.

Assemblée Générale du CSDMA 2022 :

le jeudi 29 septembre 2022 à 14h
à la Salle des Fêtes
de Château-Gontier-sur-Mayenne.

Info pour septembre (date à définir) :

L'atelier cyclo organisera :

- le matin, une balade vélo
- Le midi, un pique-nique (au bord d'un plan d'eau à proximité de Château-Gontier)
- L'après-midi, Molky et pétanque pour terminer la journée

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 2ème trimestre 2022

Marche nordique

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

Avril au rond point de Chemazé	Mai au rond point de Chemazé	Juin au rond point de Chemazé
Jeudi 7 avril	Jeudi 5 mai	Jeudi 2 juin
Jeudi 28 avril	Jeudi 12 mai	Jeudi 9 juin
	Jeudi 19 mai	Jeudi 23 juin
		Jeudi 30 juin



Chant :

Mardi 5 avril, 3 mai et 7 juin, salle de La Motte Vauvert,
de 10h30 à 12h.



Dates des « Rando balades » :

Vendredi 1er, 15 et 29 avril, 13 et 27 mai, 10 et 24 juin, de 9h30 à 11h30
Départ du parking de La Roche, route de Coudray à Azé à 9h30.



Danse :

Les lundis 11 et 25 avril, 2, 9 et 23 mai, 13, 20 et 27 juin

Jour Heure	Randonnées 2ème trimestre	Guides	KM
Mardi 05/04 13h30	Juvardeil (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-J. et M. Bruneau J. Moreau P. Doreau	12
Mardi 12/04 8h30	Le Genest St Isle (53) pique-nique	A. et G. Hucheloup D. Gendry P. Gerboin J. Séché J-C. Gémin	12 + 11
Mardi 19/04 13h30	Soulaire et Bourg (49) avec raccourci	A. et G. Hucheloup M. et J. Séché Ph. Guyon P. Doreau	13
Mardi 26/04 8h	Montautour (35) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier D. Gendry G. Muckensturm Ph. Guyon J-P. Dalifard	22
Mardi 26/04 13h30	Miré (49) sans raccourci	A. et G. Hucheloup F. Baslé M-F. Hocdé M. Séché J-P. Frouin	10
Mardi 03/05 13h30	Chemiré sur Sarthe (49) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau P. Gerboin J. Moreau Ph. Guyon E. Samoyeau	11
Mardi 10/05 8h	Feneu (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup P. Doreau J-C. Gémin	13 + 7,5
Mardi 17/05	Inter-club à Château-Gontier-sur-Mayenne		
Mardi 24/05 8h	Crennes sur Fraubée (53) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau J-C. Gémin J-P. Dalifard C. Boin	23
Mardi 24/05 13h30	St Denis du Maine (53) sans raccourci	M-F. Hocdé P. Jégouic P. gerboin	11
Mardi 31/05 13h30	Quelaines St Gault (53) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau J. Moreau D. Gendry M. Aligon M-F. Charnier	12
Mardi 07/06 13h30	Longuenée en Anjou (49) La Membrolle/Longuenée avec raccourci	M. Beucher J-P. Dalifard M-N. Michel E. Samoyeau P. Gerboin D. Gendry J-C. Ménard	12
Mardi 21/06 8h	St Aubin de Pouancé (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier C. Boin Ph. Guyon A. et G. Hucheloup	11 + 10
Mardi 28/06 8h30	L'Huisserie (53) avec possibilité de pique-nique	M-J. et M. Bruneau M. et J. Séché J-C. Ménard M-F. Hocdé	12

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 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45 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	A. TESSIER	06 07 81 87 75	Les mardis indiqués en 1ère page de 10h30 à 12h à la salle La Motte Vauvert
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-N. MICHEL	06 30 83 18 06	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 : 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. 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	JeuDi de 14h à 16h. RDV à 13h45 sur le lieu de la marche
MEMOIRE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Lundi 10h-11h salle Le Flore (derrière la Salle des Fêtes)
PETANQUE	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
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. Départ Parking de l'Oisillière.
SOPHROLOGIE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mercredi 10h et 11h Salle La Motte Vauvert Rue des Salamandres
SWIN GOLF	M. GOHIER	06 41 16 50 77	Mercredi 13h30 à Quelaines
TENNIS REBOND	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
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