

Assemblée Générale du CSDMA 2022 :

le jeudi 29 septembre 2022 à 14h à la salle des fêtes de
Château-Gontier-sur-Mayenne

Assemblée Générale du CODERS 2022 :

le mercredi 19 octobre 2022 à Mayenne



Aviron :

Activité en stand-by jusqu'à nouvel ordre.

Pour tout renseignement, contacter Jean-Louis Buttier,
au 02 43 07 08 92



Cyclo :

Le mercredi 7 septembre 2022 : journée cyclo avec
pique-nique sur un plan d'eau.
Rendez-vous à 10h quai d'Alsace.

Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :

Marcel Aligon
Gilbert Hucheloup

☎ 06 08 14 11 34
☎ 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 3ème trimestre 2022



Cyclo :

Juillet et août : pas d'encadrant cyclo

Pétanque :

Jusqu'à fin août, l'activité a lieu de 9h à 12h



Yoga :

Une information vous sera transmise ultérieurement.

Tennis rebond :

L'activité a lieu de 10h à 12h jusqu'à nouvel ordre.



Atelier mémoire :

L'activité aura désormais lieu le mercredi de 9h à 10h
à la salle de la Motte Vauvert.

REPRISE DES ACTIVITÉS :

Aquagym : le vendredi 16 septembre de 16h15 à 17h
Atelier mémoire : le mercredi 21 septembre de 9h à 10h
Atelier théâtre : le jeudi 22 septembre de 10h45 à 12h15
Chant : le mardi 4 octobre de 10h30 à 12h
Cyclo : le mercredi 7 septembre à 10h, après, reprise à 13h45
Danse : le lundi 3 octobre à 14h et 15h30
Gym d'entretien : le mercredi 14 septembre de 9h à 10h
Gym posturale : le vendredi 16 septembre de 10h15 à 11h15
Gym sur chaise : le jeudi 22 septembre de 9h à 10h15
Marche nordique : le jeudi 6 octobre de 13h45 à 16h
Sophrologie : le mercredi 21 septembre de 10h15 à 11h30

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
Mardi 05/07 8h	Asnières sur Vègre (72) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier M. Beucher J-C. Gemin Ph. Guyon	22
Mardi 05/07 8h	Pruillé (49) rive gauche sans raccourci avec possibilité pique-nique	A. et G. Hucheloup J-P. Frouin M-F. Hocdé	10
Mardi 12/07 8h	Port Brillet (53) Avec raccourci. Possibilité pique-nique et découverte circuit des forgerons (a.m. 1h30 env. famille Chappée, gratuit)	J-P. Dalifard P. Doreau D. Gendry Ph. Guyon J-C. Ménard	12
Mardi 16/08 8h	Drouges (35) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard P. Doreau J-P. Frouin Ph. Guyon	11 + 10
Mardi 23/08 8h	Nuillé/Vicoïn (53) avec raccourci avec possibilité pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup M. Beucher J-C. Gemin	13
Mardi 30/08 8h	Cantenay Epinard (49) sac à dos	M. Beucher D. Gendry J-C. Ménard M-N. Michel	20
Mardi 30/08 8h	Louverné (53) sans raccourci avec possibilité pique-nique	M-Jo et M. Bruneau J-P. Dalifard M. et J. Séché	10
Mardi 06/09 13h30	Brain/Longuenée (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup J-P. Dalifard J-C. Ménard	13
Mardi 13/09 13h30	Avrillé (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup M. et J. Séché J-P. Frouin	12,5
Mardi 20/09 8h30	Montsurs (53) pique-nique	A. et G. Hucheloup P. Doreau J-C. Gemin G. Muckensturm	12 + 8
Mardi 27/09 8h30	Bais (35) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup	21
Mardi 27/09 13h30	St Brice (53) Bellebranche sans raccourci	M-Jo et M. Bruneau M-F. Hocdé P. Jégouic M. et J. Séché	10,5

Entre le 13 juillet et le 22 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.

Dates des « Rando balades » :

Vendredis 8 juillet, 19 août, 2, 16 et 30 septembre de 9h30 à 11h30, Parking de la voie verte près du
centre équestre St Fort

Cette rando sera sous la responsabilité du CSDMA avec un animateur.

Ateliers	Responsables	☎	Lieux & Jours
AQUAGYM	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	A partir du vendredi 16 septembre, 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	A partir du lundi 3 octobre, 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	A partir du jeudi 22 septembre, de 10h45-12h15 à la salle des fêtes (à l'étage)
CHANT	A. TESSIER	06 07 81 87 75	1er mardi de chaque mois 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	A partir du mercredi 14 septembre à 13h45 Quai d'Alsace
GYM SUR CHAISE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	A partir du jeudi 22 septembre, de 9h-10h15 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	A partir du jeudi 6 octobre de 13h45 à 16h. RDV à 13h45 sur le lieu de la marche
MEMOIRE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	A partir du mercredi 21 septembre de 9h à 10h à la salle La Motte Vauvert
PÉTANQUE	J-L. BELLANGER C. BESNIER M. HOCDE	02 43 07 92 81 02 43 70 66 26 02 43 07 05 65	Vendredi de 9h à 12h, jusqu'à nouvel ordre, au boulo-drome 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. Parking de la voie verte près du centre équestre St Fort
SOPHROLOGIE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	A partir du mercredi 21 septembre 10h15 et 11h30 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 10h à 12h, jusqu'à nouvel ordre, 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