

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
(inscription à renvoyer à Francine Baslé
au plus tard le 7 octobre 2022)



Aviron :

Activité en stand-by jusqu'à nouvel ordre.
Pour tout renseignement, contacter
Jean-Louis Buttier, au 02 43 07 08 92

Dîner dansant d'automne 2022 :

Le samedi 12 novembre 2022 à partir de 19h
à la salle des fêtes de Château-Gontier-sur-Mayenne.
Inscription au plus tard le 3 novembre 2022.
Le prix est de 35 € par personne (repas + orchestre)

Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :

Marcel Aligon
Gilbert Hucheloup

☎ 06 08 14 11 34
☎ 02 43 70 41 27

Site internet du CSDMA : <https://www.retraitesportivechateaugontier.fr/>

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 4ème trimestre 2022

OCTOBRE ROSE :

La semaine du 3 au 9 octobre, possibilité de faire un don dans vos différents ateliers. En échange, il vous sera remis un stylo.

Danse :

Lundis 3, 10 et 17 octobre, 7, 14 et 21 novembre,
5, 12 et 19 décembre
au Foyer Rural de Bazouges.



Chant :

Mardi 4 octobre, **mardi 8 novembre** et mardi 6 décembre
de 10h30 à 12h Salle La Motte Vauvert

Marche nordique

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

Octobre au rond point de Chemazé	Novembre au rond point de Chemazé	Décembre au rond point de Chemazé
Jeudi 6 octobre	Jeudi 10 novembre	Jeudi 1er décembre
Jeudi 13 octobre	Jeudi 17 novembre	Jeudi 8 décembre
Jeudi 20 octobre	Jeudi 24 novembre	Jeudi 15 décembre

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
Mardi 04/10 13h30	Challain La Potherie (49) avec raccourci	M-F. Charnier D. Gendry A. et G. Hucheloup	11
Mardi 11/10 8h30	Écouflant (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Frouin A. et G. Hucheloup	12 + 6
Mardi 18/10 13h30	Pincé (72) avec raccourci	C. Boin J-P. Frouin P. Doreau J. Moreau M. et J. Séché	12
Mardi 25/10 8h30	Ste Gemmes Le Robert (53) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier C. Boin D. Gendry J-C. Gemin	22
Mardi 25/10 13h30	Denazé (53) sans raccourci	M. Bruneau P. Gerboin A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	10
Mardi 08/11 13h30	Argenton Notre Dame (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau J-P. Frouin P. Gerboin Ph. Guyon	12
Mardi 15/11 13h30	L'Huisserie (53) avec raccourci	M. Aligon J-C. Gemin D. Gendry G. Muckensturm	13
Mardi 22/11 13h30	Aviré (49) avec raccourci	F. Baslé É. Chauvin A. et G. Hucheloup M-N. Michel	12
Mardi 29/11 13h30	La Chapelle Craonnaise (53) sans raccourci	P. Doreau P. Gerboin Ph. Guyon M. et J. Séché	10
Mardi 06/12 13h30	L'Hôtellerie de Flée (49) sans raccourci	M. Aligon M-F. Charnier D. Gendry J. Moreau É. Samoyeau	10
Mardi 13/12 13h30	Coudray (53) sans raccourci Départ parking de La Roche à Azé	P. Doreau J-P. Frouin A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	11
Mardi 20/12 13h30	Athée (53) sans raccourci	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup M-Jo. et M. Bruneau	10

Dates des « Rando balades » :

Vendredi 14 et 28 octobre, 18 novembre, 2 et 16 décembre

Départ quai d'Alsace
à Château-Gontier-sur-Mayenne

Ateliers	Contacts	☎	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	3 séances par mois le lundi 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	Jeu 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	Mercredi à 13h45 Quai d'Alsace
GYM SUR CHAISE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Jeu de 10h30-11h30 Salle St Jacques à Bazouges
GYM D'ENTRETIEN	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Mercredi : 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 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	Jeu de 14h à 16h. RDV à 13h45 sur le lieu de la marche
MEMOIRE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mercredi de 9h à 10h à la salle La Motte Vauvert
PÉTANQUE	C. GAUTIER M. HOCDE R. LENORMAN	06 46 37 77 99 06 77 94 22 41 06 81 66 44 93	Vendredi de 14h 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. RDV à 9h15 sur le lieu de la marche
SOPHROLOGIE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mercredi de 10h15 et 11h30 Salle La Motte Vauvert Rue des Salamandres
SWIN GOLF	M. GOHIER	06 41 16 50 77	Mercredi 13h30 à Quelaines
TENNIS « balle en mousse »	G. GENETEAU	02 53 94 01 64	Mardi de 14h à 16h, à la salle de tennis, Salle des sports, route de Laval
TENNIS DE TABLE	G. GENETEAU A. BÉDA	02 53 94 01 64 02 43 70 47 95	Lundi de 17h à 19h et vendredi de 16h30 à 18h30 Salle Pressoiras, rue des Nations Unies
YOGA	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Lundi et vendredi de 10h à 12h, salle d'escrime, route de Laval