



La GALETTE des ROIS du CSDMA aura lieu
le jeudi 9 février 2023 à 13h30
à la Salle les Azélines, à Azé.

N'oubliez pas de vous inscrire, c'est gratuit !

Mardi 14 mars 2023 :

Rando-restau au restaurant La Grange, à Cossé le Vivien.
Inscription et chèque de **22,50 € (au nom du restaurant)** à
remettre à Gilbert Hucheloup, Marcel Aligon ou Marie-France
Charnier. **Le nombre de places étant limité les inscriptions
seront prises dans l'ordre d'arrivée
avant le 21 février 2023 dernier délai.**

Journée Interclubs 2023 :

Le jeudi 11 mai 2023 à Meslay du Maine.

Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :

Marcel Aligon ☎ 06 08 14 11 34
Gilbert Hucheloup ☎ 02 43 70 41 27

Site internet : 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
1er trimestre 2023**

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 5 janvier	Jeudi 2 février	Jeudi 2 mars
Jeudi 12 janvier		Jeudi 9 mars
Jeudi 19 janvier		Jeudi 16 mars
Jeudi 26 janvier		Jeudi 23 mars
		Jeudi 30 mars

Chant :



Mardi 3 janvier, mardi 7 février et mardi 7 mars
de 10h30 à 12h Salle La Motte Vauvert

Atelier danse :

Lundi 9, 16 et 23 janvier, 6, 13 et 20 février, 6, 13 et 20 mars.

Dates des « Rando balades » :

Vendredi 6 et 20 janvier, 3 et 17 février, 3 et 17 et 31 mars.
Départ Parking de l'Oisillière à 9h30.

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
Mardi 03/01 13h30	Château-Gontier-sur-Mayenne (53) sans raccourci	C. Boin A. et G. Hucheloup P. Guyon É. Samoyeau J. et M. Séché	11
Mardi 10/01 13h30	Origné (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard P. Doreau J-C. Gemin D. Gendry	12
Mardi 17/01 13h30	La Chapelle sur Oudon (49) sans raccourci	F. Basllé É. Chauvin J-P. Frouin A. et G. Hucheloup M-N. Michel É. Samoyeau	11
Mardi 24/01 13h30	St Germain de L'Hommel (53) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau C. Bouhours P. Doreau P. Guyon J. Messenger D. Pelloin	12
Mardi 31/01 13h30	Brissarthe (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Frouin D. Gendry J. Moreau J. et M. Séché	12
Mardi 07/02 13h30	Houssay (53) avec raccourci	C. Boin J-P. Dalifard J-C. Gemin Ph. Guyon D. Pelloin J. et M. Séché	12
Mardi 14/02 13h30	Craon (53) avec raccourci	M. Aligon C. Bouhours M-F. Charnier J-P. Dalifard J-C. Gemin Ph. Guyon J. Messenger	12
Mardi 21/02 13h30	Chambellay (49) avec raccourci	J-P. Frouin D. Gendry A. et G. Hucheloup J-C. Ménard J. Moreau	12
Mardi 28/02 13h30	Bouère (53) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau D. Gendry J. Messenger D. Pelloin É. Samoyeau J. et M. Séché	13
Mardi 07/03 13h30	Daon (53) avec raccourci	F. Basllé É. Chauvin P. Doreau P. Gerboin Ph. Guyon M-N. Michel G. Muckensturm	13
Mardi 14/03 8h30	Cossé le Vivien (53) rando restau	M. Aligon M-J. et M. Bruneau M-F. Charnier J-P. Dalifard D. Gendry A. et G. Hucheloup	12 + 6
Mardi 21/03 13h30	Morannes (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Gemin D. Gendry J-P. Frouin J-C. Ménard	12
Mardi 28/03 8h30	Le Pertre (35) sac à dos	M. Aligon C. Boin M-F. Charnier J-P. Dalifard	21
Mardi 28/03 13h30	La Roche Neuville (53) La Françoisière Loigné/ Mayenne sans raccourci	P. Gerboin A. et G. Hucheloup P. Jégouic J. et M. Séché	10

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	Jeudi 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	Jeudi 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	Jeudi 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 à 11h30 Salle La Motte Vauvert Rue des Salamandres
SWIN GOLF	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	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