

Journée Interclubs 2023 :

le **jeudi 11 mai 2023** à Meslay Du Maine.
Inscription et chèque (à l'ordre du **CSDMA**) à remettre
avant le **27 mars 2023** à **Francine Baslé**.

Je prends
note!

Sorties vélo :

L'atelier cyclo organise une balade vélo les :

- **Mercredi 24 mai 2023** avec repas le midi au restaurant d'Origné (19 € le repas, chèque à remettre à l'inscription).
RDV à 10h, départ à 10h30.
- **Mercredi 6 septembre 2023** (pique-nique plan d'eau route de Laval). RDV à 10h, départ 10h15.

Assemblée Générale extraordinaire du CSDMA 2023

le **jeudi 25 mai 2023** à 14h
à la **Salle des Azélines d'Azé**.

Assemblée Générale du CSDMA 2023 :

le **mardi 10 octobre 2023** à 14h
à la **Salle des Azélines d'Azé**

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 2ème trimestre 2023

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 6 avril	Jeudi 4 mai	Jeudi 1er juin
Jeudi 13 avril	Jeudi 11 mai	Jeudi 15 juin
	Jeudi 18 mai	Jeudi 22 juin
		Jeudi 29 juin



Chant :

Mardi 4 avril, 2 mai et 6 juin, salle de La Motte Vauvert,
de 10h30 à 12h.



Des « Rando balades » de 6 km sont proposées :

tous les vendredis de 9h30 à 11h30 à partir du 7 avril.
Départ du parking de La Roche, route de Coudray à Azé à 9h30.

Danse :

Les lundis 3, 17 et 24 avril, 15 et 22 mai, 5, 12, 19 et 26 juin

Jour Heure	Randonnées 2ème trimestre	Guides	KM
Mardi 04/04 13h30	Pruillé (49) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau J-C. Ménard C. Boin A. et G. Hucheloup J. Moreau	12
Mardi 11/04 8h30	La Chapelle Hulin (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier C. Bouhours J-P. Dalifard J-C. Gemin Ph. Guyon	11 + 8
Mardi 18/04 13h30	Cheffes (49) avec raccourci	A. et G. Hucheloup P. Gerboin M. et J. Séché D. Gendry G. Muckensturm	12,5
Mardi 25/04 8h30	Saint Aubin des Châteaux (44) sac à dos	Ph. Guyon J-P. Dalifard D. Pelloin J. Messenger J-C. Ménard	22
Mardi 25/04 13h30	Châteauneuf sur Sarthe (49) sans raccourci	A. et G. Hucheloup É. Chauvin M. Séché J-P. Frouin	11
Mardi 02/05 13h30	Brain sur Longuenée (49) avec raccourci	C. Bouhours M-F. Charnier P. Doreau Ph. Guyon J-C. Ménard J. Moreau	13
Mardi 09/05 8h30	Cheviré Le Rouge (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup P. Doreau D. Gendry	13 + 8
Mardi 16/05 13h30	La Pouèze (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard J-P. Frouin D. Pelloin C. Bouhours	13,5
Mardi 23/05 8h30	Hambers (53) sac à dos	P. Doreau J-C. Gemin J. Messenger C. Boin D. Pelloin	20
Mardi 23/05 13h30	Origné (53) sans raccourci	M-J. et M. Bruneau M. et J. Séché A. et G. Hucheloup P. Gerboin	10
Mardi 30/05 13h30	Le Tremblay (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau D. Gendry Ph. Guyon J. Messenger	12
Mardi 06/06 13h30	Parné sur Roc (53) sans raccourci	Ph. Guyon D. Pelloin C. Boin J. Messenger	10
Mardi 13/06 8h	Bais (53) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier D. Gendry A. et G. Hucheloup J. Messenger	13 + 7
Mardi 20/06 8h	Juigné sur Sarthe (72) avec raccourci	M-J. et M. Bruneau P. Doreau M. et J. Séché É. Samoyeau	12,5
Mardi 27/06 8h	Andouillé (53) sac à dos	J-P. Dalifard D. Gendry J-C. Gemin	22
Mardi 27/06 8h	Gennes-Longuefuye (53) sans raccourci	J-P. Frouin M. Séché F. Baslé M-N. Michel M-J. et M. Bruneau	11

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	Judi 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	Judi 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	Judi 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	Tous les vendredis 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	R. DISSARD	07 71 17 90 79	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