

Assemblée Générale du CSDMA 2023 :

le mardi 10 octobre 2023 à 14h à la salle des Azélines à Azé

Assemblée Générale du CODERS 2023 :

le mardi 17 octobre 2023 à Saint Berthevin

Repas dansant 2023 :

Le samedi 25 novembre à la salle des Azélines, à Azé



Cyclo :

Le mercredi 6 septembre 2023 : pique-nique plan d'eau route de Laval. RDV à 10h. Départ : 10h30.

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 3ème trimestre 2023



Cyclo :

Pas de cyclo pendant les vacances



Pétanque :

Pendant les vacances, l'activité aura lieu le vendredi matin, de 9h à 12h.



Tennis « balle en mousse » :

Pendant les vacances, l'activité aura lieu le mardi matin de 10h à 12h.

REPRISE DES ACTIVITÉS :

Aquagym : le vendredi 15 septembre de 16h15 à 17h

Atelier mémoire : le mercredi 4 octobre à 9h

Chant : le mardi 3 octobre de 10h30 à 12h

Danse : le lundi 2 octobre à 14h

Gym d'entretien : le mercredi 13 septembre à 9h30 et 10h45
et le vendredi 15 septembre à 9h

Gym posturale : le vendredi 15 septembre de 10h15 à 11h15

Gym sur chaise : le mardi 3 octobre de 9h15 à 10h15 et de
10h30 à 11h30 (lieu à redéfinir)

Marche nordique : le jeudi 5 octobre de 13h45 à 16h

Sophrologie : le mercredi 4 octobre : de 10h à 11h30

Yoga : le lundi 4 septembre de 10h à 12h

et le vendredi 8 septembre de 10h à 12h

Atelier théâtre : le jeudi 21 septembre de 10h30 à 12h15

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
Mardi 04/07 8h	Armaillé (49) avec raccourci Possibilité de pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard J. et M. Séché	13
Mardi 11/07 8h	Brulon (72) pique-nique	C. Boin J-C. Gemin A. et G. Hucheloup J-C. Ménard J. Messenger	14 + 7
Mardi 22/08 8h	Martigné-Ferchaud (35) sans raccourci Possibilité de pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier Ph. Guyon A. Houdayer D. Pelloin	13
Mardi 29/08 8h	Teillay (35) sac à dos	P. Doreau C. et D. Gendry Ph. Guyon J-C. Ménard J. Messenger	23
Mardi 29/08 8h	Renazé (53) sans raccourci	M-F. Charnier J-P. Frouin M. et J. Séché	11
Mardi 05/09 13h30	Olivet (53) avec raccourci	M-Jo et M. Bruneau P. Doreau P. Gerboin A. Houdayer D. Pelloin	13
Mardi 12/09 8h	Cheviré le Rouge (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard J-C. Gemin A. et G. Hucheloup	13 + 8
Mardi 19/09 13h30	Saint Clément de la Place (49) sans raccourci	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup P. Doreau J. et M. Séché	12
Mardi 26/09 8h	Torcé-Viviers en Charnie (53) sac à dos	J-P. Dalifard P. Doreau C. et D. Gendry D. Pelloin	20
Mardi 26/09 13h30	Saint Pierre Le Pottier (53) sans raccourci	J-P. Frouin P. Gerboin A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	10,5

**Entre le 12 juillet et le 21 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.**

**Le 7 juillet et à partir du 18 août, RDV au parking de la voie
verte près du centre équestre de St Fort pour la rando balade
du vendredi matin.**



**Pas de randonnée balade
du 8 juillet au 13 août.**

Ateliers	Contacts	☎	Lieux & Jours
AQUAGYM	J. DELOGE	02 43 07 86 28	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 10h30-12h15 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 des fêtes (à l'étage)
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	Mardi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30 (2 séances) Lieu à définir
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	P. DOREAU	06 76 91 67 26	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 de 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 14h00 à 17h au boulodrome de Bazouges, rue de la Vrairie
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 10h à 11h30 Salle La Motte Vauvert Rue des Salamandres
SWIN GOLF	R. DISSARD	02 43 07 09 11	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 10h à 12h et vendredi de 10h à 12h. Salle des sports Route de Laval