

### 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 9h  
à la salle du Vicoin L'Agora à St Berthevin.

### Dîner dansant 2023 :

Le samedi 25 novembre 2023, à partir de 19h  
à la salle des Azélines à Azé.

### Octobre Rose 2023 :

La semaine du 2 au 8 octobre, possibilité de faire un don  
dans vos différents ateliers.  
En échange, il vous sera remis un stylo.

### 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](http://www.retraitesportivechateaugontier.fr)

Président : Michel BRUNEAU ☎ 02 43 07 26 62 / 06 89 24 46 55  
@ : [president@retraitesportivechateaugontier.fr](mailto:president@retraitesportivechateaugontier.fr)

Secrétaire : Dany BRUNET ☎ 06 17 28 93 66  
@ : [secretariat.retraite.sportive@gmail.com](mailto:secretariat.retraite.sportive@gmail.com)

Trésorière : Francine BASLÉ ☎ 02 43 07 56 59  
@ : [basle.francine@orange.fr](mailto:basle.francine@orange.fr)



## RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES 4ème trimestre 2023



Changement de jour pour l'atelier mémoire et la sophrologie : **le jeudi au lieu du mercredi**



Changement de salle pour la gym sur chaise :  
Mardi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30 (2 séances)  
**à la salle des Rencontres, Espace J. Brel à St Fort**

### Dates atelier chant :

Mardi 3 octobre, mardi 7 novembre et mardi 5 décembre

### Dates atelier danse :

2 - 9 - 16 octobre, 6 - 13 - 20 novembre, 4 - 11 - 18 décembre

### Marche nordique

Animateur : Patrick Doreau : 06 76 91 67 26

Octobre au rd pt de Chemazé	Novembre au rd pt de Chemazé	Décembre au rd pt de Chemazé
Jeudi 5 octobre	Jeudi 9 novembre	Jeudi 7 décembre
Jeudi 12 octobre	Jeudi 16 novembre	Jeudi 14 décembre
Jeudi 19 octobre	Jeudi 23 novembre	Jeudi 21 décembre
	Jeudi 30 novembre	

Jour Heure	Randonnées 4ème trimestre	Guides	KM
<b>Mardi 03/10</b> 8h30	Izé (53) pique-nique	M. Aligon P. Doreau C. et D. Gendry A. Houdayer	<b>9 + 9</b>
<b>Mardi 17/10</b> 13h30	Sceaux d'Anjou (49) avec raccourci	C. Bouhours J-P. Dalifart J-P. Frouin J-C. Gemin J. Messenger D. Peloin	<b>12</b>
<b>Mardi 24/10</b> 8h30	Châtres La Forêt (53) sac à dos	M. Aligon M. Bruneau C. Boin	<b>20</b>
<b>Mardi 24/10</b> 13h30	Saint Denis d'Anjou (53) sans raccourci	J-P. Frouin D. Gendry P. Gerboin É. Samoyeau	<b>10</b>
<b>Mardi 31/10</b> 13h30	Erbray (44) avec raccourci	C. Bouhours J-P. Dalifart P. Doreau M. et J. Séché	<b>12,5</b>
<b>Mardi 07/11</b> 13h30	Méral (53) avec raccourci	M-Jo et M. Bruneau J-C. Gemin A. Houdayer J-C. Ménard	<b>13</b>
<b>Mardi 14/11</b> 13h30	Laigné (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier Ph. Guyon P. Jégouic J. Messenger D. Peloin	<b>12</b>
<b>Mardi 21/11</b> 13h30	Mée (53) sans raccourci	P. Gerboin Ph. Guyon É. Samoyeau M. et J. Séché	<b>11</b>
<b>Mardi 28/11</b> 13h30	Nyoseau (49) avec raccourci	J-P. Dalifard P. Doreau Ph. Guyon A. Houdayer J-C. Ménard	<b>12</b>
<b>Mardi 05/12</b> 13h30	Ahuillé (53) avec raccourci	C. Bouhours C. et D. Gendry Ph. Guyon J. Messenger D. Peloin	<b>12,5</b>
<b>Mardi 12/12</b> 13h30	Greze en Bouère (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau Ph. Guyon P. Jégouic D. Peloin	<b>12</b>
<b>Mardi 19/12</b> 13h30	Azé (53) sans raccourci	M-Jo et M. Bruneau J-P. Dalifard P. Gerboin J. Messenger M. et J. Séché	<b>10</b>

**Une rando balade de 6 km environ est proposée toutes les semaines  
le vendredi matin à 9h30, sous la responsabilité d'un animateur du CSDMA.**

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

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 <b>10h30-12h15</b> 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 de La Motte Vauvert
CYCLO	P. HELBERT P. GERBOIN J-P. DALIFART	02 43 70 46 80 06 74 40 52 08 06 83 30 55 30	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) <b>à la salle des Rencontres, Espace J. Brel à St Fort</b>
GYM D'ENTRETIEN	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	<b>Mercredi :</b> 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 <b>Vendredi :</b> 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 <b>RDV à 13h45</b> sur le lieu de la marche
MEMOIRE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	<b>Jeudi</b> 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 Vriraie
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	<b>Jeudi</b> 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