



La GALETTE des ROIS du CSDMA

aura lieu
le mardi 6 février 2024 à 14h
à la Salle des Azélines à Azé
N'oubliez pas de vous inscrire, c'est gratuit !
(Vous recevrez un bulletin d'inscription en janvier)

Mardi 12 mars 2024 : Rando-restau

au Pigeon Blanc, à Vern d'Anjou. Inscription et chèque de 22,50 €
(au nom du restaurant) à remettre à Gilbert Hucheloup, Marcel Ali-
gon ou Marie-France Charnier. Le nombre de places étant limité les
inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée
avant le 15 février 2024 dernier délai.

Journée Interclubs 2024 :

Le mardi 14 mai 2024 à Changé

30 ans de l'association CSDMA :

Le mardi 18 juin 2024

Diner dansant 2024 :

Le samedi 30 novembre 2024

Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :

Marcel Aliçon ☎ 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 2024

Marche nordique

Responsable :
Patrick Doreau : 06 76 91 67 26

Janvier au rond point de Chemazé	Février au rond point de Chemazé	Mars au rond point de Chemazé
Jeudi 11 janvier	Jeudi 1er février	Jeudi 14 mars
Jeudi 18 janvier	Jeudi 8 février	Jeudi 21 mars
Jeudi 25 janvier	Jeudi 15 février	Jeudi 28 mars
	Jeudi 22 février	

Dates atelier chant:

Mardi 9 janvier, mardi 6 février et mardi 12 mars

Dates atelier danse :

8 - 15 - 22 janvier, 5 - 12 - 19 février, 4 - 11 - 18 mars

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 parking de l'Oisillière
à Château-Gontier-sur-Mayenne.

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
Mardi 02/01 13h30	Château-Gontier-sur-Mayenne (53) sans raccourci	C. Boin J-P. Dalifard J-P. Frouin D. et C. Gendry D. Pelloin	11
Mardi 09/01 13h30	Préaux (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau J-C. Gemin A. Houdayer	12
Mardi 16/01 13h30	Marans (49) sans raccourci	P. Doreau D. et C. Gendry Ph. Guyon J. Messenger	10
Mardi 23/01 13h30	La Selle Craonnaise (53) avec raccourci	Ch. Bouhours Ph. Guyon M-Jo et M. Bruneau É. Samoyeau J. Séché	13,5
Mardi 30/01 13h30	Ruillé Froid Fonds (53) avec raccourci	J-P. Dalifard Ph. Guyon P. Jégouic J. Messenger D. Pelloin	12
Mardi 13/02 13h30	Champigné (49) sans raccourci	Ch. Bouhours P. Doreau J-P. Frouin Ph. Guyon A. Houdayer	11
Mardi 20/02 13h30	Ménil (53) sans raccourci	J-C. Gemin P. Gerboin Ph. Guyon A. et G. Hucheloup D. Pelloin J. Séché	11
Mardi 27/02 13h30	Champteussé sur Baconne (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier Ch. Boin P. Doreau J. Messenger É. Samoyeau	12
Mardi 05/03 13h30	Changé (53) avec raccourci	Ch. Bouhours M. Bruneau J-P. Dalifard D. et C. Gendry D. Pelloin	13
Mardi 12/03 8h30	Vern d'Anjou (49) rando restau (sur inscription)	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau J-P. et O. Dalifard D. et C. Gendry A. et G. Hucheloup	10,5 + 6
Mardi 19/03 13h30	Grez-Neuville (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau P. Gégouic J-C. Gemin A. Houdayer	13
Mardi 26/03 8h30	Précigné (72) sac à dos	M-Jo et M. Bruneau Ch. Boin J. Messenger D. Pelloin	20
Mardi 26/03 13h30	Marigné Peuton (53) sans raccourci	A. et G. Hucheloup P. Gerboin J. Séché	10

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 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) à la salle des Rencontres, Espace J. Brel à St Fort
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	Jeudi 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 Vvirraie
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	Jeudi 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