

Assemblée Générale du CODERS 2024 :

le mardi 15 octobre 2024 à 9h

à Craon.

Pensez à vous inscrire avant le 20 septembre auprès de Francine Baslé.

Dîner dansant 2024:

Le samedi 30 novembre 2024, à partir de 19h

à la salle des Azélines à Azé.

Le mercredi 9 octobre à 9h à la salle de la Motte Vauvert :

Réunion pour la préparation de la semaine rando qui aura lieu du 17 au 24 mai 2025 à Lamoura dans le Jura.

Les fiches d'inscription seront distribuées à l'issue de la réunion.

Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :

Marcel Aligon

☎ 06 08 14 11 34

Gilbert Hucheloup

☎ 06 73 44 58 22

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

☎ 06 81 24 41 85

@ : basle.francine@orange.fr



RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES 4ème trimestre 2024



Dates atelier chant:

Mardi 8 octobre, mardi 5 novembre et mardi 3 décembre

Dates atelier danse :

7-14-21 octobre, 4-18-25 novembre, 2-9-16 décembre

Marche nordique :



- **Jeudi 17 octobre rdv à 9h sur le quai d'Alsace** direction Le Lion d'Angers pour marche le matin. Prévoir le pique-nique pour les gens intéressés car l'après midi avec les randonneurs du mardi il y aura la visite du circuit du mondial avec les obstacles fraîchement installés (6km environ).

- **Mardi 17 décembre rdv à Azé** avec à la fin de la séance vin chaud partagé avec les randonneurs du mardi.

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 3 octobre	Jeudi 7 novembre	Jeudi 5 décembre
Jeudi 10 octobre	Jeudi 14 novembre	Jeudi 12 décembre
Jeudi 17 octobre	Jeudi 21 novembre	Mardi 17 décembre
	Jeudi 28 novembre	

Jour Heure	Randonnées 4ème trimestre	Guides	KM
Mardi 01/10 13h30	Argentré (53) avec raccourci	J-C. Gemin C. et D. Gendry Ph. Guyon J. Messenger	11
Mardi 08/10 8h30	Angrie (49) sac à dos	M. Aligon J-C. Ménard D. Pelloin	23
Mardi 08/10 13h30	La Ferrière de Flée (49) sans raccourci	M-Jo et M. Bruneau M-F. Charnier A. et G. Hucheloup E. Samoyeau J. Séché	11
Jeudi 17/10 08h30	Le Lion d'Angers (49) visite parcours du Mondial du Lion. Pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Gemin D. Pelloin	10 + 5
Mardi 22/10 13h30	Entrammes (53) avec raccourci	Ch. Boin P. Doreau A. Houdayer J. Messenger	11,5
Mardi 29/10 08h30	Villiers Charlemagne (53) pique-nique	C. Bouhours P. Doreau Ph. Guyon J-C. Ménard J. Séché	10 + 10
Mardi 05/11 13h30	L'Huisserie (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau A. Houdayer E. Samoyeau	11
Mardi 12/11 13h30	St Sulpice La Françoisière (53) avec raccourci	P. Doreau Ph. Guyon D. Pelloin J. Messenger	11,5
Mardi 19/11 13h30	Miré (49) avec raccourci	J-P. Frouin J-C. Gemin Ph. Guyon J. Séché	12
Mardi 26/11 13h30	St Brice (53) avec raccourci	C. Bouhours J. Messenger D. Pelloin E. Samoyeau	12
Mardi 03/12 13h30	Marigné (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Frouin A. Houdayer Ph. Guyon	10,5
Mardi 10/12 13h30	Châtelain (53) sans raccourci	C. Bouhours P. Doreau C. et D. Gendry J-C. Ménard J. Messenger D. Pelloin	11
Mardi 17/12 13h30	Azé (53) sans raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau J. Messenger	10

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 10h15-12h15 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	J-P. DALIFART P. GERBOIN P. HELBERT	06 83 30 55 30 06 74 40 52 08 02 43 70 46 80	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	A. GENDREAU	02 43 07 24 92	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	A. GENDREAU	02 43 07 24 92	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 9h15 à 10h15 à la salle de la Motte Vauvert
PÉTANQUE	C. GAUTIER M. HOCDE	06 46 37 77 99 06 77 94 22 41	Vendredi de 14h00 à 17h au boulodrome de Bazouges, rue de la Vriraie
RANDONNEE PEDESTRE	M. ALIGON G. HUCHELOUP	06 08 14 11 34 06 73 44 58 22	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 10h20 à 11h20 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. RAINO G. GENETEAU	06 14 61 78 63 02 53 94 01 64	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 de 10h à 12h et vendredi de 10h à 12h. Salle des sports Route de Laval