



## La GALETTE des ROIS du CSDMA

aura lieu  
le mardi 4 février 2025 à 13h30  
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 11 mars 2025** : Rando-restau

À La Cabane de Thorigné 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 23 février 2025 dernier délai.**

### **Journée Interclubs 2025** :

Le mardi 20 mai 2025 à Villaines La Juhel

### **Assemblée Générale du CSDMA 2025** :

Le mardi 7 octobre 2025 à Château-Gontier-sur-Mayenne

### **Assemblée Générale du CODERS 2025** :

Le mardi 14 octobre 2025 à Château-Gontier-sur-Mayenne

#### **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)



JOYEUX  
NOËL et  
BONNE  
Année

## RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES *1er trimestre 2025*

**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 9 janvier	Jeudi 6 février	Jeudi 6 mars
Jeudi 16 janvier	Jeudi 27 février	Jeudi 13 mars
Jeudi 23 janvier		Jeudi 20 mars
Jeudi 30 janvier		Jeudi 27 mars

### **Dates atelier chant :**

Mardi 7 janvier, mardi 4 février et mardi 4 mars

### **Dates atelier danse :**

6 - 13 - 20 janvier, 3 - 10 - 17 février, 3 - 10 - 17 et 31 mars

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
Mardi 07/01 13h30	Château-Gontier-sur-Mayenne (53) RDV parking de l'Oisillière	M-Jo et M. Bruneau Ch. Bouhours Ph. Guyon J-C. Ménard M. Séché	11
Mardi 14/01 13h30	Parné sur Roc (53) avec raccourci	Ch. Boin J-P. Dalifard J-C. Gemin D. Pelloin M. et J. Séché	11,5
Mardi 21/01 13h30	St Charles la Forêt (53)	M. Aligon M-F. Charnier L. Davenel P. Doreau Ph. Guyon A. Houdayer	11
Mardi 28/01 13h30	Gennes sur Glaize (53)	Ch. Bouhours J. Charlot P. Doreau J-P. Frouin Ph. Guyon D. Pelloin	11
Mardi 11/02 13h30	Chateaufort sur Sarthe (49) avec raccourci	J-P. Dalifard J-P. Frouin Ph. Guyon J-C. Ménard M. et J. Séché	11,5
Mardi 18/02 13h30	Quelaines St Gault (53)	M. Aligon M-F. Charnier Ch. Boin J. Charlot P. Doreau Ph. Guyon	11
Mardi 25/02 13h30	Craon (53) avec raccourci	M-Jo et M. Bruneau J-P. Dalifard J-C. Gemin A. Houdayer D. Pelloin	12
Mardi 04/03 13h30	Saint Denis du Maine (53) avec raccourci	Ch. Bouhours L. Davenel P. Doreau A. Houdayer M. et J. Séché	11,5
Mardi 11/03 8h30	Thorigné d'Anjou (49) rando restau (sur inscription) Départ possible 12h15 Quai d'Alsace	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau J-P. et O. Dalifard D. et C. Gendry A. et G. Hucheloup	11 + 6
Mardi 18/03 13h30	Montigné le Brillant (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier Ch. Bouhours J-C. Gemin A. Houdayer D. Pelloin	12
Mardi 25/03 8h30	La Pouèze (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier P. Doreau J-C. Ménard M. et J. Séché	12 + 10

Une rando balade de 6 km environ est proposée toutes les semaines le vendredi matin de 9h30 à 11h30, sous la responsabilité d'un animateur du CSDMA.

Départ parking de l'Oisillière  
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	06 36 69 60 07	Jeudi 10h-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 Virraie
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	06 14 61 78 63	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