

Sortie vélo :

L'atelier cyclo organise une sortie vélo et pique-nique sorti du sac le **Mercredi 3 septembre 2025**.
RDV à 9h45 sur le parking de la salle St Fiacre

Assemblée Générale du CSDMA :

Le 7 octobre 2025 aux Azélines

Assemblée Générale du CODERS :

Le 14 octobre 2025 à Château Gontier sur Mayenne

Diner dansant 2026 :

Le samedi 14 mars 2026

Semaine randonnée pédestre :

Le mercredi 24 septembre à 9h30, à la salle de la Motte Vauvert, réunion pour la préparation de la semaine rando qui aura lieu à Guéthary, au Pays Basque, du 30 mai au 6 juin 2026. 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

☎ 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

☎ 06 81 24 41 85

@ : basle.francine@orange.fr



RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITÉS 3ème trimestre 2025

Cyclo :

Juillet et août : le mercredi à 9h, parking St Fiacre.
**(Pas d'encadrement par des responsables du CSDMA.
Sous la responsabilité de chacun).**
A partir du 3 septembre, reprise **avec pique-nique le midi.**

Pétanque :

A partir du 4 juillet jusqu'à fin août, l'activité a lieu
le vendredi matin, de 9h à 12h.

Tennis « balle en mousse » :

En juillet et en août, l'activité a lieu
le mardi matin, de 10h à 12h.

REPRISE DES ACTIVITÉS :

Aquagym : le vendredi 12 septembre de 16h15 à 17h

Atelier mémoire : le jeudi 18 septembre à 9h15

Chant : le mardi 7 octobre

Danse : le lundi 6 octobre

Gym d'entretien : le mercredi 10 et vendredi 12 septembre

Gym posturale : le vendredi 12 septembre de 10h15 à 11h15

Gym sur chaise : le mardi 16 septembre à 9h15 et 10h30

Marche nordique : le jeudi 2 octobre de 13h45 à 16h

Sophrologie : le jeudi 18 septembre : de 10h20 à 11h20

Yoga : le lundi 1er septembre et vendredi 5 septembre de 10h à 12h

Atelier théâtre : le jeudi 11 septembre de 10h15 à 12h15

Cyclo : le mercredi 3 septembre avec pique-nique

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
Mardi 01/07 13h30	Combrée (49)	J. Messenger Ph. Guyon P. Doreau D. et C. Gendry	11
Mardi 08/07 8h	La Possonnière (49) pique-nique	M-Jo et M. Bruneau J-C. Gemin D. Pelloin Ph. Guyon	13 + 8
Mardi 19/08 8h	Moussé (35) sac à dos	D. et C. Gendry J-C. Ménard J. Charlot J-P. Dalifard	21
Mardi 19/08 8h30	Niaflès (53)	M. et J. Séché L. Davenel J-C. Gemin	11
Mardi 26/08 8h	Pellouailles (49) pique-nique	M-Jo et M. Bruneau M. et J. Séché J-P. Dalifard	12 + 11
Mardi 02/09 13h30	Entrammes (53) avec raccourci	J. Messenger L. Davenel P. Gerboin Ch. Bouhours	13
Mardi 09/09 13h30	Louverné (53) avec raccourci	M-F. Charnier M. Aligon J. Charlot C. Boin D. Pelloin	13
Mardi 16/09 8h	Angrie (49) sac à dos	A. Houdayer Ch. Bouhours J-C. Ménard P. Doreau	23
Mardi 16/09 8h30	Grez-en-Bouère (53)	J. et M. Séché M-F. Charnier M. Aligon	11
Mardi 23/09 8h	Vitré (35) avec visite de la ville Pique-nique	P. Doreau J-C. Gemin D. Pelloin Ph. Guyon	11,5 + 5
Mardi 30/09 13h30	St Cénééré (53)	P. Gerboin J. Messenger A. Houdayer Ch. Bouhours	12

Entre le 15 juillet et le 18 août, une rando autour de Château Gontier sera possible le mardi. RDV à 9h quai d'Alsace pour une marche de 2h environ. Cette rando ne sera pas sous la responsabilité du CSDMA.

Une rando « balade » de 6 km environ sera proposée le vendredi matin de 9h30 à 11h30 toutes les semaines. Départ Parking du terrain de rugby, chemin des Fosses, à St Fort. Cette rando sera sous la responsabilité du CSDMA, avec un animateur. Pas de randonnée « balade » du 12 juillet au 21 août (reprise le 22 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	06 36 69 60 07	Jeudi 10h-12h15 à la salle des fêtes (à l'étage)
CHANT	A. TESSIER	06 07 81 87 75	Un mardi par 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 06 95 35 59 43	RDV le mercredi à 13h45 Parking St Fiacre
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