

Sortie vélo :
L'atelier cyclo organise une balade vélo le **mercredi 9 avril 2025**
avec repas au restaurant le midi.

Journée Interclub 2025 :
Le mardi 20 mai 2025 à Villaines La Juhel.

Assemblée Générale du CSDMA :
Le mardi 7 octobre 2025

Assemblée Générale du CODERS :
Le mardi 14 octobre 2025 à Château-Gontier-sur-Mayenne

 **Diner dansant 2026 :**
Le samedi 14 mars 2026

Swin golf :
L'activité swin golf a lieu chaque mercredi après midi à partir de 13h30 à Quelaines, au lieu dit Montigné, des covoiturages sont organisés à partir de Château Gontier. Possibilité de venir essayer gratuitement, avec un encadrant. Le club, les tees et les balles sont fournies (prévenir avant de préférence).

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 ☎ 02 43 07 56 59
@ : basle.francine@orange.fr



**RETRAITE SPORTIVE
C S D M A
JOURNAL DES ACTIVITES
2ème trimestre 2025**

Marche nordique
Responsable :
Patrick Doreau : 06 76 91 67 26

Avril au rond point de Chemazé	Mai au rond point de Chemazé	Juin au rond point de Chemazé
Jeudi 3 avril	Jeudi 15 mai	Jeudi 5 juin
Jeudi 10 avril	Jeudi 22 mai	Jeudi 12 juin
Jeudi 24 avril		Jeudi 19 juin
		Jeudi 26 juin

Dates atelier chant :
Mardi 1er avril, mardi 6 mai et mardi 3 juin

Dates atelier danse :
7 - 14 - 28 avril, 5 - 12 - 19 - 26 mai, 16 - 23 - 30 juin

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 La Roche à Azé.

Jour et Heure		Randonnée 2ème trimestre	Guides	KM
Mardi 01 Avril 13h30	La Meignanne(49) avec raccourci	A. Houdayer J.P Frouin M. et M.Jo Bruneau M. F. Charnier	12,5	
Mardi 08 Avril 08h30	Chailland(53) sac à dos	J.P Dalifard D. Gendry J. Charlot	22	
Mardi 08 Avril 13h30	Denazé sans raccourci	J. et M. Séché P. Gerboin E.Samoyeau	10	
Mardi 15 Avril 13h30	Soeudres(49) avec raccourci	M. Aligon M.F Charnier A. Houdayer Ch. Bouhours P. Doreau	11	
Mardi 22 Avril 08h30	Ste Suzanne(53) Pique nique	J. C. Gemin J. Messenger D. Peloin P. Doreau	11+10	
Mardi 29 Avril 13h30	Parné sur Roc(53) avec raccourci	J. et M. Séché E. Samoyeau L. Davenel	11,5	
Mardi 06 Mai 08h30	Riaillé(44) sac à dos	Ph. Guyon J. C Ménard J.P. Dalifard P.Doreau J. Messenger	21,5	
Mardi 06 Mai 13h30	La Jaillette(49) sans raccourci	P. Gerboin M. F. Charnier J. et M. Séché	10	
Mardi 13 Mai 13h30	Soucelles(49) avec raccourci	Ph Guyon J.C. Gemin J. Messenger D. Peloin J. Charlot P. Doreau	12	
Mardi 27 Mai 08h30	Villemoisan(49) Pique nique	M. Aligon M.F Charnier D. Gendry L. Davenel J. Messenger J.P. Dalifard	11+10	
Mardi 03 Juin 13h30	Chateaufort sur Sarthe (49) avec raccourci	M. et M.Jo Bruneau J.C.Gemin D.Peloin J.P. Frouin	11,5	
Mardi 10 Juin 13h30	Gennes sur Glaize(53) avec raccourci	P. Doreau D. Peloin J. et M. Séché J. Charlot	11	
Mardi 17 Juin 08h00	Montjean sur Loire(49) sac à dos	M. Aligon M.F Charnier D. Gendry C. Boin	20,5	
Mardi 17 Juin 08h30	Houssay(53) sans raccourci	M. et M.Jo Bruneau E. Samoyeau	10	
Mardi 24 juin 08h30	Eancé(35) avec raccourci	J.C. Gemin J. Charlot J. et M. Séché J.C. Ménard	13	

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 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 Vvraie
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