

Assemblée Générale du CSDMA 2025 :

le mardi 7 octobre 2025 à 14h

à la salle des Azélines à Azé

Assemblée Générale du CODERS 2025 :

le mardi 14 octobre 2025 à 9h

à la salle des Azélines à Azé

Pensez à vous inscrire avant le 26 septembre
auprès de Francine Baslé.

Diner dansant 2026 :

Le samedi 14 mars 2026

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 2025

Dates atelier chant:

Mardi 7 octobre, mardi 4 novembre et mardi 2 décembre

Dates atelier danse :

6-13-20 octobre, 3-10-17 novembre, 1-8-15 décembre

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 2 octobre	Jeudi 6 novembre	Jeudi 4 décembre
Jeudi 9 octobre	Jeudi 13 novembre	Jeudi 11 décembre
Jeudi 16 octobre	Jeudi 20 novembre	Mardi 18 décembre
	Jeudi 27 novembre	

Jour Heure	Randonnées 4ème trimestre	Guides	KM
Mardi 07/10 14h	AG du CSDMA		
Mardi 14/10 9h	AG du CODERS		
Mardi 21/10 8h30	La Chapelle Craonnaise (53) Pique-nique	L. Davenel J. Charlot A. Houdayer	11 + 7
Mardi 28/10 13h30	Chambellay (49) avec raccourci	M. Séché É. Samoyeau P. Doreau J-P. Dalifard	13
Mardi 04/11 13h30	Contigné (49) avec raccourci	J-C. Gemin J-C. Ménard D. Pelloin Ch. Bouhours	12
Mardi 18/11 13h30	Bel Air de Combrée (49) avec raccourci	J. Messenger Ph. Guyon J-P. Dalifard M. Séché	12
Mardi 25/11 13h30	Origné Nord (53)	A. Houdayer M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau	11
Mardi 02/12 13h30	St Germain de L'Hommel (53)	P. Doreau D. Pelloin J. Charlot Ph. Guyon	12
Mardi 09/12 13h30	Laigné (53)	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Gemin L. Davenel	10,5
Mardi 16/12 13h30	St Fort (53)	M. Séché J. Messenger Ph. Guyon C. Bouhours	11
Mardi 23/12 13h30	Azé (53)	M. Aligon M. Bruneau A. Houdayer L. Davenel	9



Attention, à compter du 1er octobre 2025, le rendez-vous pour le départ des randonnées du mardi se fera sur le Nouveau Parking rue Garnier (partie basse).

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 du 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 15h45 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) au Foyer Rural de Bazouges
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	PH. MÉNARD M. HOCDE	06 35 95 43 15 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 Parking rue Garnier (partie basse) 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