



La GALETTE des ROIS du CSDMA

aura lieu
le mardi 10 février 2026 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 28 avril 2026 : Rando-restau

au Relais de St Quentin Les Angles. Inscription et chèque de 23 € (au nom du restaurant) à remettre à Gilbert Hucheloup, Marcel Aligon ou Marie-France Charnier. Le nombre de places étant limité les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée
avant le 15 avril 2026 dernier délai.

Mercredi 6 mai 2026 : Repas cyclo

au restaurant Le Camélia à Ruillé-Froid-Fonds.
Apéro, entrée, plat, fromage, dessert, café, boisson : 20 €
(chèque au nom du restaurant)
2 circuits proposés.

Journée Interclubs 2026 :

Le 19 mai 2026 à 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

Président : J-Claude GEMIN ☎ 06 81 95 19 54
@ : 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 1er trimestre 2026

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 8 janvier	Jeudi 5 février	Jeudi 5 mars
Jeudi 15 janvier	Jeudi 12 février	Jeudi 12 mars
Jeudi 22 janvier		Jeudi 19 mars
Jeudi 29 janvier		Jeudi 26 mars

Dates atelier chant :

Mardi 6 janvier, mardi 3 février et mardi 3 mars


Dates atelier danse :

5 - 12 - 19 janvier, 2 - 9 - 16 février, 2 - 9 - 16 et 23 mars

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
Mardi 06/01 13h30	Château-Gontier-sur-Mayenne-Azé (53)	M. Aligon M-F. Charnier A. Houdayer J-C. Gemin É. Samoyeau M. Séché	11
Mardi 13/01 13h30	La Roche Neuville (53) Saint Sulpice	Ph. Guyon J. Charlot D. Peloin P. Guillet	10
Mardi 20/01 13h30	Maisoncelles (53)	L. Davenel J-P. Dalifard Ph. Guyon A. Houdayer P. Doreau	10
Mardi 27/01 13h30	Segré (49)	Ch. Bouhours M. Séché Ph. Guyon J-P. Dalifard	11
Mardi 03/02 13h30	St Pierre le Potier (53)	M. et M-Jo Bruneau M. Aligon M-F. Charnier J-C. Ménard	11
Mardi 17/02 13h30	Bouessay (53)	L. Davenel J. Charlot Ph. Guyon É. Samoyeau	11
Mardi 24/02 13h30	La Bazouge de Cheméré (53) avec raccourci	P. Doreau M. Séché A. Houdayer D. Peloin Ch. Bouhours	12
Mardi 03/03 13h30	Avrillé (49) avec raccourci	J-C. Gemin P. Guillet M. Aligon M-F. Charnier J. Charlot	12,5
Mardi 10/03 13h30	Nuillé sur Vicoin (53) avec raccourci	A. Houdayer L. Davenel Ch. Bouhours D. Peloin	12,5
Mardi 17/03 13h30	Chemiré sur Sarthe (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Ménard P. Guillet	12,5
Mardi 24/03 13h30	Daon (53) avec raccourci	P. Doreau A. Houdayer É. Samoyeau M. Séché	13,5
Mardi 31/03 8h30	Challain La Potherie (49) pique-nique	J. Charlot P. Guillet Ch. Bouhours D. Peloin	10 + 8

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 le Cercle de Flore
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. DALIFARD P. GERBOIN P. HELBERT	06 83 30 55 30 06 74 40 52 08 02 43 70 46 80	RDV le mercredi à 13h45 Parking St Fiacre
GYM SUR CHAISE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mardi de 9h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30 ou de 15h à 16h 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	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	Parking rue Garnier 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. Départ parking de l'Oisillière.
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 16h à 18h et jeudi de 16h45 à 18h45 Nouvelle salle de sport de St Fort (près d'Emmaüs)
YOGA	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Lundi et vendredi de 8h45 à 10h45 Nouvelle salle de sport de St Fort (près d'Emmaüs)