

Mardi 28 avril 2026 : Rando-restau

au Relais de St Quentin Les Anges. 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 (salle polyvalente rue Volney).
Bulletin d'inscription à retourner **avant le 15 avril 2026, avec votre règlement par chèque (à l'ordre du CSDMA) à Francine Baslé, 2 bis Impasse Garnier 53200 Château-Gontier-sur-Mayenne.**
Rendez-vous sur le parking habituel pour le covoiturage. Départ à 8h.

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 ☎ 06 81 24 41 85
@ : basle.francine@orange.fr



**RETRAITE SPORTIVE
C S D M A
JOURNAL DES ACTIVITES
2ème trimestre 2026**

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 2 avril	Jeudi 7 mai	Jeudi 4 juin
Jeudi 9 avril	Jeudi 21 mai	Jeudi 11 juin
Jeudi 30 avril	Jeudi 28 mai	Jeudi 18 juin
		Jeudi 25 juin

Dates atelier chant :


Mardi 7 avril, mardi 5 mai et mardi 2 juin

Dates atelier danse :

13 - 20 - 27 avril, 4 - 11 - 18 mai, 1 - 8 - 15 - 22 juin

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 La Roche à Azé.

Jour Heure	Randonnées 2ème trimestre	Guides	KM
Mardi 07/04 13h30	La Membrolle/Longuenée (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau J-C. Ménard	12
Mardi 14/04 8h30	Cossé en Champagne (53) sac à dos	A. Houdayer J. Charlot P. Doreau	19
Mardi 14/04 13h30	Argenton Notre Dame (53) sans raccourci	M. Aligon M-F. Charnier L. Davenel	11
Mardi 21/04 13h30	Parcé sur Sarthe (72) avec raccourci	J-C. Gemin D. Pelloin J. et M. Séché P. Guillet	12
Mardi 28/04 8h30	St Quentin Les Anges (53) Rando Restau	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau C. et D. Gendry	matin : 10 a.m. 9 ou 5
Mardi 05/05 13h30	Pincé (72) avec raccourci	J-P. Dalifard J. Charlot J-C. Ménard	12
Mardi 12/05 8h30	Ruillé Froid Fonds (53) sac à dos	L. Davenel A. Houdayer I. Guimon	19
Mardi 12/05 13h30	Aviré (49) sans raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J. et M. Séché	11
Mardi 26/05 8h30	Le Genest St Isle (53) pique-nique	A. Houdayer P. Guillet I. Guimon D. Pelloin	12 + 8
Mardi 02/06 13h30	Pommerieux (53) sans raccourci	D. Pelloin J. Charlot Ch. Boin	10
Mardi 09/06 13h30	Daon (53) avec raccourci	J. et M. Séché P. Doreau	13
Mardi 16/06 8h00	Saint Pierre sur Orthe (53) sac à dos	J-P. Dalifard J. Charlot P. Guillet I. Guimon	19
Mardi 16/06 8h30	Juvardeil (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Gemin	12
Mardi 23/06 13h30	La Chapelle d'Aligné (72) avec raccourci	P. Guillet D. Pelloin Ch. Bouhours	13
Mardi 30/06 13h30	Chatelais (49) avec raccourci	M-Jo et M. Bruneau J. et M. Séché P. Guillet I. Guimon	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 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 la Roche à Azé
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 16h à 18h 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)