

Swin golf:

Le swin golf organise une journée découverte pour tous, le mercredi 2 septembre, à partir de 13h30. Prêt du matériel prévu, covoiturage possible. Renseignements : 02 43 07 09 11 (aux heures des repas)

Assemblée Générale du CSDMA :

Le 6 octobre 2026 aux Azélines

Assemblée Générale du CODERS :

Le 22 octobre 2026 à Meslay du Maine

Diner dansant 2027 :

Le samedi 13 mars 2027

Semaine randonnée pédestre :

Le lundi 7 septembre à 9h30, à la salle du Louvre, réunion pour la préparation de la semaine rando qui aura lieu à Obernai, en Alsace, du 22 au 29 mai 2027. 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

Annie Houdayer

☎ 06 02 24 55 54

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 ACTIVITÉS 3ème trimestre 2026

Cyclo :

Juillet et août : le mercredi à 9h, parking St Fiacre.
**(Pas d'encadrement par des responsables du CSDMA.
Sous la responsabilité de chacun).**
Reprise le 2 septembre.

Pétanque :

A partir du 19 juin 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 11 septembre de 16h15 à 17h

Atelier mémoire : le jeudi 17 septembre de 9h15 à 10h15

Chant : le mardi 6 octobre

Danse : le lundi 21 septembre

Gym d'entretien : le mercredi 9 et vendredi 11 septembre

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

Gym sur chaise : le mardi 15 septembre à 9h, 10h10 et 11h15

Marche nordique : le jeudi 8 octobre de 13h45 à 16h

Sophrologie : le jeudi 17 septembre : de 10h20 à 11h20

Yoga : le lundi 14 septembre et vendredi 18 septembre de 8h45 à 10h30

Atelier théâtre : le jeudi 10 septembre de 9h30 à 12h30

Cyclo : le mercredi 2 septembre

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
Mardi 07/07 8h	La Selle Craonnaise (53) La Rincerie pique-nique	J-P. Dalifard J. Charlot M. et J. Séché	10 + 10
Mardi 18/08 8h30	Nyoiseau (49)	D. Gendry P. Guillet D. Pelloin	10
Mardi 25/08 8h30	Aviré (49)	M-F. Charnier M. Aligon M. et J. Séché M-Jo et M. Bruneau	11
Mardi 01/09 8h30	Pincé (72)	J-P. Dalifard J. Charlot J-C. Gemin J-C. Ménard	12
Mardi 08/09 8h	Le Genest St Isle (53) pique-nique	A. Houdayer P. Guillet D. Pelloin B. Beusnard	12 + 8
Mardi 15/09 8h	Beaulieu sur Layon (49) sac à dos	A. Houdayer I. Guimon Ch. Bouhours	20
Mardi 15/09 8h30	Craon (53)	M-F. Charnier M. Aligon M. et J. Séché J-C. Gemin	10
Mardi 22/09 13h30	St Aubin de Pouancé (49)	P. Doreau P. Guillet D. Pelloin	12
Mardi 29/09 8h30	Villiers Charlemagne (53)	I. Guimon L. Davenel D. Gendry	10

Entre le 11 juillet et le 11 août, une rando
autour de Château Gontier sera possible le mardi.
RDV à 9h rue Garnier 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 11 juillet au 14 août
(reprise le 21 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 9h30-12h30 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 9h Parking St Fiacre
GYM SUR CHAISE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mardi de 9h à 10h ou de 10h10 à 11h10 ou de 11h15 à 12h15 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 9h à 12h au boulodrome de Bazouges, rue de la Virraie
RANDONNEE PEDESTRE	M. ALIGON A. HOUDAYER	06 08 14 11 34 06 02 24 55 54	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 du terrain de rugby à St Fort
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 10h à 12h à la salle de tennis, Salle des sports, route de Laval
TENNIS DE TABLE	G. RAINO	06 14 61 78 63	Lundi 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 10h30 Nouvelle salle de sport de St Fort (près d'Emmaüs)