

Assemblée Générale du CSDMA 2026 :
Le mardi 6 octobre 2026 à 14h aux Azélines

Assemblée Générale du CODERS 2026 :
Le jeudi 22 octobre 2026 à 9h à Meslay du Maine
Pensez à vous inscrire avant le 19 septembre
auprès de Francine Baslé.

Galette des rois 2027 :
Le mardi 9 février 2027

Diner dansant 2027 :
Le samedi 13 mars 2027

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 ACTIVITES 4ème trimestre 2026

Dates atelier chant:
Mardi 6 octobre, mardi 3 novembre et mardi 1er décembre

Dates atelier danse :
5-12-19 octobre, 2-9-16-30 novembre, 7-14 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 8 octobre	Jeudi 5 novembre	Jeudi 3 décembre
Jeudi 15 octobre	Jeudi 12 novembre	Jeudi 10 décembre
	Jeudi 19 novembre	Mardi 17 décembre
	Jeudi 26 novembre	

Jour Heure	Randonnées 4ème trimestre	Guides	KM
Mardi 06/10 14h	AG du CSDMA		
Mardi 13/10 8h30	Thorigné d'Anjou (49) Pique-nique	L. Davenel J. Charlot P. Guillet J-C. Ménard D. Gendry D. Pelloin	11 + 6
Mardi 20/10 13h30	St Ouen des Toits (53) avec raccourci	M. Séché A. Houdayer J. Messenger Ch. Bouhours J-P. Dalifard	12
Mardi 27/10 13h30	Louverné (53) avec raccourci	C. Guyon P. Doreau I. Guimon B. Beusnard M-Jo et M. Bruneau	12
Mardi 03/11 13h30	St Denis d'Anjou (53) avec raccourci	C. Guyon J-C. Gemin J. Messenger D. Pelloin M-F. Charnier	12
Mardi 10/11 13h30	La Chapelle sur Oudon (49)	M. Séché B. Beusnard A. Houdayer I. Guimon Ch. Bouhours J. Charlot	11
Mardi 17/11 13h30	Entrammes (53)	L. Davenel D. Gendry J-P. Dalifard J-C. Ménard J. Messenger	11
Mardi 24/11 13h30	St Berthevin (53) avec raccourci	C. Guyon D. Pelloin M. Aligon M-F. Charnier P. Guillet	12
Mardi 01/12 13h30	Chemazé (53) avec raccourci	Ch. Bouhours P. Guillet J. Charlot I. Guimon B. Beusnard	12
Mardi 08/12 13h30	Laigné (53)	É. Samoyeau L. Davenel M. Aligon M-F. Charnier A. Houdayer	10,5
Mardi 15/12 13h30	Origné (53)	J-C. Gemin J-P. Dalifard M-Jo et M. Bruneau D. Pelloin D. Gendry	10,5
Mardi 22/12 13h30	Athée (53) Illuminations et goûter	M. Aligon M. Bruneau A. Houdayer Ch. Bouhours J-C. Gemin	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 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 16h à la piscine
ATELIER DANSE	M-C. LEROYER M. LEQUIMBRE	02 43 07 17 18 02 43 07 83 89	Voir dates en page 1 le lundi de 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45 au Foyer Rural de Bazouges
ATELIER DESSIN	R. GARCIA	07 44 44 43 07	Tous les mercredis de 14h à 16h, en extérieur
ATELIER THÉÂTRE	I. GUILMON D. BRUNET	06 36 69 60 07 06 17 28 93 66	Jeudi 9h30 à 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. HELBERT	06 83 30 55 30 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 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 14h00 à 17h au boulodrome de Bazouges, rue de la Virraie
QI GONG	M. BRUNEAU	06 89 24 46 55	le lundi de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h à la salle du Louvre
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 quai d'Alsace
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)