

Sortie vélo :

L'atelier cyclo organise une balade vélo le **Mercredi 17 avril 2024** avec repas le midi, au restaurant La Fleur de Lys. RDV à 9h45 sur les quais. Un groupe circuit route, un groupe chemin de halage. 12h au restaurant. Repas complet : 17€30.

Journée Interclub 2024 :

Le mardi 14 mai 2024 à la salle des Ondines à Changé.

30!
ans

30 ans de l'association CSDMA :

Le **mardi 18 juin 2024 à partir de 15h**. Spectacle et collation offerts pour les adhérents et payants pour les conjoints non adhérents. Uniquement sur inscription (la feuille d'inscription sera envoyée à la mi-avril).
Pensez à noter la date sur vos agendas !

Assemblée Générale du CSDMA :

Le 17 septembre 2024

Assemblée Générale du CODERS :

Le 15 octobre 2024 à Craon

Diner dansant 2024 :

Le samedi 30 novembre 2024

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 : 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 ☎ 02 43 07 56 59
@ : basle.francine@orange.fr



RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES 2ème trimestre 2024

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 4 avril	Jeudi 16 mai	Jeudi 6 juin
Jeudi 11 avril	Jeudi 23 mai	Jeudi 13 juin
Jeudi 18 avril	Jeudi 30 mai	Jeudi 20 juin

Des dates seront ajoutées ultérieurement pour compenser les annulations dues aux intempéries.

Dates atelier chant :

Mardi 9 avril, mardi 7 mai et mardi 4 juin


Dates atelier danse :

8 - 15 - 22 avril, 6 - 13 - 27 mai, 3 - 10 - 17 juin

Une rando balade de 6 km environ est proposée toutes les semaines le vendredi matin à 9h30, sous la responsabilité d'un animateur du CSDMA.

Départ parking de La Roche à Azé.

Jour Heure	Randonnées 1er trimestre	Guides	KM
Mardi 02/04 13h30	Champteussé sur Baconne (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J. Messenger Ch. Boin P. Doreau E. Samoyeau	12
Mardi 09/04 8h30	Saulges (53) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau P. Doreau J-P. Dalifard M. et J. Séché	11 + 8
Mardi 16/04 13h30	La Pouëze (49) avec raccourci	Ch. Bouhours J-C. Gemin C. et D. Gendry A. Houdayer D. Pelloin	13
Mardi 23/04 8h30	St Germain le Fouilloux (53) sac à dos	Ph. Guyon A. Houdayer M. Aligon M-F. Charnier J. Messenger Ch. Boin	19
Mardi 23/04 13h30	Gené (49) sans raccourci	A. et G. Hucheloup P. Gerboin J-P. Frouin E. Samoyeau	9
Mardi 30/04 13h30	Épineux le Seguin (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier Ch. Bouhours Ph. Guyon A. Houdayer	12
Mardi 07/05 8h30	Chatelais (49) pique-nique	J-P. Dalifard D. et C. Gendry M. et J. Séché P. Doreau J-C. Gemin	11 + 8
Mardi 14/05	Interclub à Changé		
Mardi 21/05 8h30	Argentré du Plessis (35) sac à dos	M-Jo et M. Bruneau Ph. Guyon D. Pelloin J. Messenger P. Doreau	20
Mardi 21/05 13h30	Loiré (49) sans raccourci	A. et G. Hucheloup J-P. Frouin M. et J. Séché E. Samoyeau	11
Mardi 28/05 13h30	Notre Dame du Pé (72) avec raccourci	M-Jo et M. Bruneau J-C. Gemin D. Pelloin J. Messenger J-P. Frouin	12
Mardi 04/06 8h30	Cheviré le Rouge (49) pique-nique	M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau Ch. Boin J-C. Gemin D. Pelloin	13 + 8
Mardi 11/06 13h30	Bouillé Ménard (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard D. et C. Gendry J. Séché	13
Mardi 18/06	30ème anniversaire du CSDMA		

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 D. BRUNET	06 36 69 60 07 06 17 28 93 66	Jeudi 10h30-12h15 à la salle des fêtes (à l'étage)
CHANT	A. TESSIER	06 07 81 87 75	1er mardi de chaque mois de 10h30 à 12h à la salle de La Motte Vauvert
CYCLO	P. HELBERT P. GERBOIN J-P. DALIFART	02 43 70 46 80 06 74 40 52 08 06 83 30 55 30	RDV le mercredi à 13h45 Quai d'Alsace
GYM SUR CHAISE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mardi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30 (2 séances) à la salle des Rencontres, Espace J. Brel à St Fort
GYM D'ENTRETIEN	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	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	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	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 9h à 10h à la salle de la Motte Vauvert
PÉTANQUE	C. GAUTIER M. HOCDE R. LENORMAN	06 46 37 77 99 06 77 94 22 41 06 81 66 44 93	Vendredi de 14h00 à 17h au boulodrome de Bazouges, rue de la Vviriaie
RANDONNEE PEDESTRE	M. ALIGON G. HUCHELOUP	06 08 14 11 34 02 43 70 41 27	RDV Quai d'Alsace 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 10h à 11h30 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. GENETEAU A. BÉDA	02 53 94 01 64 02 43 70 47 95	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 et vendredi 10h à 12h et vendredi de 10h à 12h. Salle des sports Route de Laval