

### Sortie vélo :

L'atelier cyclo organise une sortie vélo et pique-nique sorti du sac le **Mercredi 4 septembre 2024**.  
RDV à 9h45 sur les quais. Un groupe circuit route, un groupe chemin de halage.

### 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

### Swin golf :

L'activité swin golf se poursuit toute l'année, même pendant les mois de juillet et août, pour toute personne qui souhaiterait découvrir ce loisir, contacter Roland Dissard, essais gratuits. RDV chaque mercredi à Montigné (Quelaines) à partir de 13h30.

#### **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](http://www.retraitesportivechateaugontier.fr)

Président : Michel BRUNEAU

☎ 02 43 07 26 62 / 06 89 24 46 55

@ : [president@retraitesportivechateaugontier.fr](mailto:president@retraitesportivechateaugontier.fr)

Secrétaire : Dany BRUNET

☎ 06 17 28 93 66

@ : [secretariat.retraite.sportive@gmail.com](mailto:secretariat.retraite.sportive@gmail.com)

Trésorière : Francine BASLÉ

☎ 06 81 24 41 85

@ : [basle.francine@orange.fr](mailto:basle.francine@orange.fr)



## RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITÉS 3ème trimestre 2024

### Cyclo :

Juillet et août : le mercredi à 9h, quai d'Alsace.  
**(Pas d'encadrement par des responsables du CSDMA.  
Sous la responsabilité de chacun).**  
A partir du 4 septembre, reprise l'après-midi.

### Pétanque :

A partir du 5 juillet jusqu'à fin août, l'activité a lieu le vendredi matin, de 9h à 12h.

### Marche nordique :

**Date supplémentaire :** le 4 juillet (pour compenser les jeudis de pluie)

## REPRISE DES ACTIVITÉS :

**Aquagym** : le vendredi 13 septembre de 16h15 à 17h

**Atelier mémoire** : le jeudi 19 septembre à 9h15

**Chant** : le mardi 8 octobre

**Danse** : le lundi 7 octobre

**Gym d'entretien** : le mercredi 11 septembre à 9h30 et 10h45

**Gym posturale** : le vendredi 13 septembre de 10h15 à 11h15

**Gym sur chaise** : le mardi 24 septembre à 9h15 et 10h30

**Marche nordique** : le jeudi 3 octobre de 13h45 à 16h

**Sophrologie** : le jeudi 19 septembre : de 10h20 à 11h20

**Yoga** : le lundi 2 septembre et vendredi 6 septembre de 10h à 12h

**Atelier théâtre** : le jeudi 26 septembre de **10h15 à 12h15**

**Cyclo** : le mercredi 4 septembre à 13h45

Jour Heure	Randonnées 3ème trimestre	Guides	KM
Mardi 02/07 8h	St Germain le Fouilloux (53) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Gemin D. Pelloin C. et D. Gendry	19,5
Mardi 02/07 8h30	Peuton (53) avec possibilité pique-nique Sans raccourci	A. et G. Hucheloup M. et J. Séché J-P. Frouin	10
Mardi 09/07 8h	La Pouèze (49) avec possibilité pique-nique	A. Houdayer M. Aligon M-F. Charnier M-Jo et M. Bruneau	13
Mardi 20/08 8h	Champteussé/Baconne (49) avec possibilité pique-nique	C. Boin M. Bruneau Ch. Bouhours P. Doreau	12
Mardi 27/08 8h	Montfleurs (53) pique-nique	M-Jo et M. Bruneau P. Doreau J-C. Ménard D. Pelloin	11,5 + 10
Mardi 03/09 13h30	Vérigné (49) avec raccourci	J-P. Frouin J-C. Gemin C. et D. Gendry Ph. Guyon J. séché	12
Mardi 10/09 8h	Montreuil sous Pérouse (35) sac à dos	M. Aligon M-F. Charnier D. Pelloin A. Houdayer	22
Mardi 10/09 8h30	Loiré (49) avec possibilité pique-nique Sans raccourci	A. et G. Hucheloup J-P. Frouin	11
Mardi 17/09	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE		
Mardi 24/09 8h30	Le Louroux Béconnais (49) pique-nique	Ch. Bouhours P. Doreau Ph. Guyon A. Houdayer	12 + 8

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. LEQUIMBRE M-C. LEROYER	02 43 07 83 89 02 43 07 17 18	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 10h15-12h15 à la salle des fêtes (à l'étage)
CHANT	A. TESSIER	06 07 81 87 75	Un mardi par mois de 10h30 à 12h à la salle de La Motte Vauvert
CYCO	J-P. DALIFART P. GERBOIN P. HELBERT	06 83 30 55 30 06 74 40 52 08 02 43 70 46 80	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	06 46 37 77 99 06 77 94 22 41	Vendredi de 14h00 à 17h au boulodrome de Bazouges, rue de la Virraie
RANDONNÉE 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
RANDONNÉE 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. RAINO G. GENETEAU	06 14 61 78 63 02 53 94 01 64	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

Entre le 14 juillet et le 18 août, une rando autour de Château Gontier sera proposée le mardi.  
RDV à 9h quai d'Alsace 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 14 juillet au 18 août.