

Club Mayennais de la Retraite Sportive

SAISON 2025/2026 - 12 activités proposées

PALET : le lundi – Boulodrome de Bras de 9 h à 12 h.

♦ **Animateur** : Michel PARIS - tél. 07 71 60 64 90 – Claude FROMENTIN 06 70 51 42 67

COURS D'ANGLAIS : le lundi - Salle n° 1 Espace Grimaldi de 14 h à 15 h 45.

♦ **Animateur** : Gérard TANNIOU - tél. 06 34 98 72 78

REMUE-MENINGES : le lundi - Salle n° 1 Espace Grimaldi de 16 h à 17 h 15.

♦ **Animateurs** : Catherine LAURENT - tél. 06 70 33 98 59 - Christine LERAY - tél. 06 89 66 69 52
Christiane POTTIER – tél. 06 07 36 67 06 - Gérard TANNIOU - tél. 06 34 98 72 78

PÉTANQUE : Lundi et Mercredi – Boulodrome de Bras de 13h30 à 17h30

♦ **Animateurs** : Jocelyne DEMORE - tél. 06 73 48 19 78 - Raymond BRILLAND - tél. 06 86 37 70 76
Claude FROMENTIN - tél. 06 70 51 42 67 – Chantal FOINET - tél. 06 04 19 36 69
Jean-Yves POUSSIER –tél. 06-75-99-12-96 -André POUTEAU - tél. 06-87-40-71-24

TENNIS DE TABLE : Lundi, 16h30 à 18h30 - le jeudi, 8h30 à 12h Salle Marcel Fauque

♦ **Animateur** : Michel GROUSSARD – tél. 06 29 92 85 07 – Alain CERISIER – tél. 07 80 34 07 76

MARCHE NORDIQUE : Le mardi - Parking Médiathèque du Grand Nord - RDV à 8 h 45, départ à 9 h précises.

Le vendredi - Parking Médiathèque du Grand Nord RDV à 8 h 45 (marche autour de Mayenne)

♦ **Animateurs** : Christian BELLOCHE - tél. 06 45 39 98 92 - Bernard MOTTIER - tél. 06 99 29 01 36
André ROUSSEAU - tél. 06 46 82 06 28 - Dominique BELAUD - tél. 06 85 16 71 06 - Claude FROMENTIN – tél. 06 70 51 42 67
Didier LEGODAIS - tél. 06 43 73 84 57 - Yvette BELLANGER – tél. 06 46 24 26 91 – Jean Pierre DOUET – tél. 06 44 79 46 70
Michel ROUET – tél. 06 06 86 59 48

En covoiturage, il est demandé **3 €, par personne** pour les frais du véhicule.

CYCLOTOURISME : le mardi et le jeudi - 2 points de départ : Zone de Bras et Gare Routière

Départ à 14 h : Mars à Juin et Septembre-Octobre ; à 13h30 : Novembre à Février ; 8h30 en Juillet et Août

♦ **Animateurs** : Michel CRONIER – tél. 06 72 89 32 74 - Albert GIRAULT – tél. 06 83 94 60 66
Gérard JORE – tél. 06 09 34 88 71 - Alain GIBON – tél. 06 30 22 35 28
Paul TARLEVE – tél. 07 80 58 28 30 Dany ROSIER – tél. 06 70 92 42 64
Michel PARIS - tél 07 71 64 60 90

GYM - MAINTIEN EN FORME : le mercredi – Salle des Sports Gambetta

1^{er} groupe 8 h 40 à 9 h 40 – 2^e groupe 9 h 50 à 10 h 50 – 3^{ème} groupe 11 h à 12 h

♦ **Animateurs** : Françoise FOULON – tél. 06 32 55 71 68 - Jacques BOUTET- tél. 06 82 22 75 52

ACTIVITES DANSE : le vendredi - Salle des sports Gambetta de 15 h 30 à 18 h

♦ **Animateurs** : Christine DURAND - tél. 06 89 43 78 47 - Christian BELLOCHE – tél. 06 45 39 98 92
Ghislaine POLICE – tél. 06 04 45 12 04

RANDONNÉE PEDESTRE : le jeudi - Parking Médiathèque du Grand Nord - RDV à 13 h 15 pour départ à 13 h 30 précises.

En covoiturage, il est demandé **3 €, par personne** pour les frais du véhicule.

Randonnées en alternance : petite rando de 7 à 9 kms - grande rando de 11 à 13 kms

♦ **Animateurs** : Bernard MOTTIER - tél. 06 99 29 01 3 - Arsène POTTIER - tél. 07 85 46 14 68
André ROUSSEAU - tél. 06 46 82 06 28 - Bernard HIVET - tél. 06 49 28 03 12
Dominique GENEST - tél. 06 47 85 69 82 - Marie Anne VIVIER - tél. 06 02 30 68 55

MINI TENNIS : le vendredi - Complexe Sportif Jules Ferry de 15 h 30 à 18 h

le dimanche « de 8 h 30 à 11 h 30

♦ **Animateurs** : Daniel ROULETTE - tél. 06 84 78 99 11 - Michel GENEST – tél. 07 87 65 49 47

SMS : le jeudi - Salle des sports Gambetta de 10 h à 11 h

♦ **Animateurs** : Dominique GENEST – tél. 06 47 85 69 82 - Marie Anne VIVIER - tél. 06 02 30 68 55 –
Bernard HIVET - tél. 06 49 28 03 12 - Michel PARIS tél. 07 71 60 64 90