

## Pétanque

**Lundi et Mercredi**, 13h30 à 18h00 Boulodrome de Bras

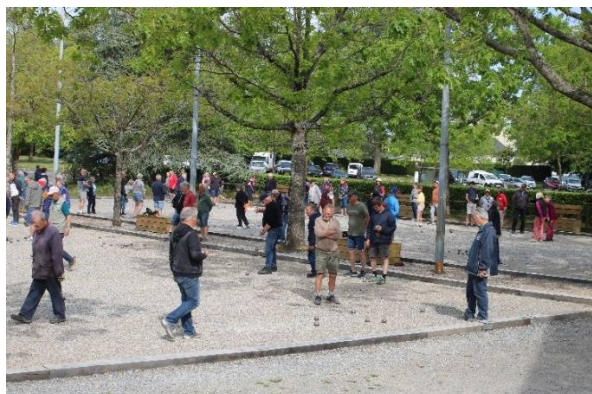
**Animateurs** : BRILLAND Raymond 06 86 37 70 76

DÉMORÉ Jocelyne 06 73 48 19 78,

FOINET Chantal 06 04 19 36 69

FROMENTIN Claude 06 70 51 42 67

POUSSIER Jean-Yves 06 75 99 12 96



## Randonnée pédestre

**Jeudi**, Parking du Grand Nord, (RV 13h15, départ 13h30)

Sortie en covoiturage

**Animateurs** : GENEST Dominique 06 47 85 69 82

HIVET Bernard 06 49 28 03 12

LAGREVE Loïc 06 11 94 22 28, MOTTIER Bernard 06 99 29 01 36

POTTIER Arsène 07 85 46 14 68, ROUSSEAU André 06 46 82 06 28

VIVIER Marie-Anne 06 02 30 68 55



Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

## Tennis de table

**Lundi**, 16h30 à 18h30

**Jeudi**, 8h30 à 11h00

Salle Marcel Fauque

**Animateurs** : CERISIER Alain 07 80 34 07 76

GROUSSARD Michel 06 29 92 85 07



## Cours d'Anglais

**Lundi** 14h à 14h45 et 15h à 15h45, Salle N°1 Grimaldi

**Animateur** : TANNIOU Gérard 06 34 98 72 78



## Mémoire en éveil.

**Lundi**, 16h15 à 17h30 - Salle N°1 Grimaldi

**Animateurs** : LAURENT Catherine 06 70 33 98 59

LERAY Christine 06 89 66 69 52

POTTIER Christiane 06 07 36 67 06

TANNIOU Gérard 06 34 98 72 78



**Saison 2026 / 2027**

Espace Grimaldi, Place des Halles

**53100 MAYENNE**

**Tél. 02 43 04 30 62**

**E-mail : cmrs53@orange.fr**

**[www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr](http://www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr)**

**Permanence le jeudi de 9h30 à 12h.**

## 12 Activités sportives ludiques et culturelles:

Cyclotourisme

Danse Country

Gymnastique

Marche nordique

Mini tennis

Palet

Pétanque

Randonnée pédestre

Sms

Tennis de table

**Cours d'anglais**

**Mémoire en éveil**

## Mini tennis

**Vendredi**, 15h30 à 18h et **Dimanche**, 8h30 à 11h30

Complexe Sportif Jules Ferry

**Animateurs** : Michel GENEST 07 87 65 49 47

Daniel ROULETTE 06 84 78 99 11



## Cyclotourisme

**Mardi et Jeudi**, Départ à la gare ou au parking de Bras  
- 14h00 de Mars à Juin et en Septembre et Octobre  
- 13h30 de Novembre à Février  
- juillet et août 8H30

**Animateurs** CRONIER Michel 06 63 41 07 08  
GIRAULT Albert 06 83 94 60 66  
JORE Gérard 06 09 34 88 71  
PARIS Michel 07 71 64 60 90  
ROSIER Dany 06 70 92 42 64,



## Danse Country

**Vendredi** Salle des Sports Gambetta 15h30 à 17h  
(Pas d'activités pendant les vacances scolaires)

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



## Gymnastique

**Mercredi** - Salle des Sports Gambetta - place Gambetta  
3 groupes : 8h40 à 9h40, 9h55 à 10h55 et 11h00 à 12h00  
(Pas d'activités pendant les vacances scolaires)

**Animateurs** : BOUTET Jacques 06 82 22 75 52  
FOULON Françoise 06 32 55 71 68  
HARY Marie-Hélène 06 19 66 35 06



## Sms : Séances Multi activités Seniors.

**Jeudi**, salle Gambetta de 10h à 11h  
**Animateurs** : GENEST Dominique 06 47 85 69 82  
HIVET Bernard 06 49 28 03 12  
PARIS Michel 07 71 60 64 90  
VIVIER Marie-Anne 06 02 30 68 55



## Marche nordique

**Mardi**, Parking du Grand Nord (RV 8h45, départ 9h)  
Circuits hors de Mayenne. Sortie en covoiturage.  
**Vendredi**, Parking du Grand Nord,  
(RV 8h45, départ 9h), circuits autour de Mayenne.

**Animateurs** :  
BELLOCHE Christian 06 45 39 98 92  
CRONIER Éric 06 42 82 24 07  
DOUET Jean-Pierre 06 44 79 46 70  
FROMENTIN Claude 06 70 51 42 67  
LE GODAIS Didier 06 43 73 84 57  
LHUISSIER Thierry 06 84 70 35 65  
ROUET Michel 06 06 86 59 48  
MOTTIER Bernard 06 99 29 01 36  
ROUSSEAU André 06 46 82 06 28



## Palet

**Lundi**, 9h00 à 12h00 Boulodrome de Bras  
**Animateur** : PARIS Michel 07 71 60 64 90  
**Suppléant** : FROMENTIN Claude 06 70 51 42 67

