



JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	CONTACTS	TEL.
LUNDI	9h30 - 12h (*)	TIR à L'ARC	Salle Multi-activités St Nicolas LAVAL	Jacques BEDOUET	02 43 69 29 21
	16h15 - 17h15 (*)	GYM-MAINTIEN EN FORME	Salle E Gymnase Alain Gerbault 4 rue Mortier LAVAL	Yvette GRIMOUX	06 88 68 46 56
	17h30 - 18 h30 (*)			Joseph ROUSSEL	02 43 56 49 41
	14h – 16h	AVIRON	Club Nautique LAVAL	Loïc JOURNEAULT	06 98 27 67 60
	16h15 – 17h15	AVIRON EN SALLE		Jeannine VAYSSIERE	06 63 39 02 59
	13 h 45 – 16 h 00	DANSE COUNTRY	Palindrome (petite salle) 25 rue Albert Einstein LAVAL		
MARDI	10H00 -11h15 (*)	YOGA	Centre Murat - salle MURAT 41 rue Oudinot LAVAL	Michelle TOURNEUX-LEZE	06 80 11 87 80
	9h – 12h	TENNIS	Salle des Rosiers L'HUISSERIE	Michèle BOURGEON	02 43 56 46 27
	10 h – 11 h	SOPHROLOGIE	Maison de Quartier de Thévalles	Nicole DEVEL-LAIGLE	06 73 71 96 52
	14 h 00 - 16 h 15	TENNIS de TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp Laval	Paul DESNOS	06 37 03 53 39
	14 h - 16 h	DANSE EN LIGNE DEBUTANTS	Salle du Tertre Rue St Bernard de Clervaux LAVAL	Martine GARIN	06 17 40 98 91
	13 h 30	RANDO SANTÉ et RANDO FORME	Voir Programmes (site internet RSB)	Retraite Sportive St BERTHEVIN	
	15h	BOWLING	CAP FORM Bd des Alignés LAVAL	Pierre RICHARD	07 88 40 82 29
	17H15 – 18H30 (*)	YOGA	Maison de Quartier des Fourches LAVAL	Jocelyne MARTIN	06 77 68 57 34
	17 h 15 – 18 h 15	GYM MAINTIEN EN FORME	Salle E Gymnase Alain Gerbault 4 rue Mortier LAVAL	Yvette GRIMOUX	06 88 68 46 56
MERCREDI	9 h 15 – 10 h 30	MARCHE NORDIQUE	Parking Bois de l'Huisserie	Marcel MEIGNAN	06 82 88 84 78
	9h15 - 10h30	MARCHE NATURE	Parking Bois de l'Huisserie	Yves MESTRES	06 95 04 49 40
	10H00 -11h15	YOGA "DOUX"	Maison de Quartier Avesnières 2 rue du Ponceau LAVAL	Cathy GUITTET	06 18 06 34 97
	14H00-17h00	PÉTANQUE	Boulodrome Jean Macé ou St Berthevin en extérieur	Dominique HUET	06 51 20 45 48
	13h 45	SWIN-GOLF	Swin - Golf de Montigné-Quelaines	Christian GOUABAULT	06 27 56 98 78
	16h15-17h15 (*)	GYM DOUCE	Salle E Gymnase Alain Gerbault 4 rue Mortier LAVAL	Aline DEMANGE	06 78 78 56 02
	17H30 - 18H30 (*)	GYM-MAINTIEN EN FORME		Yvette GRIMOUX	06 88 68 46 56

(*) nombre limité s'inscrire auprès du référent d'activité (contact)