



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 17h40 - 18 h40	GYM-MAINTIEN EN FORME	Salle E Omnisport Collège A.Gerbault 4 rue Mortier (St Nicolas) LAVAL	Yvette GRIMOUX	06 88 68 46 56	
	14h - 16h	AVIRON	Club Nautique LAVAL	André LEGENDRE	06 12 57 07 47	
	13h45 - 16h	COUNTRY 2- DANSES EN LIGNE, AUTRES DANSES	PALINDROME SALLE de DANSE CMA LAVAL	Jeannine VAYSSIERE	06 63 39 02 59	
MARDI	9h15 - 10h15	KARATÉ SANTÉ	Salle Karaté Jean Macé	Philippe DOUAY	06 02 36 66 83	
	10H30-11H45	YOGA	Centre Murat - salle MURAT- 41 rue Oudinot LAVAL	Marie Thérèse HALLIER	06 30 06 32 18	
	9h - 12h	TENNIS	Salle des Rosiers L'HUISSERIE	Michèle BOURGEON	02 43 56 46 27	
	14 h 00 / 16 h 00	TENNIS de TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp Laval	Jean Pierre KERLEAU	02 43 56 45 12	
	14h 15	RANDO - SANTÉ	5 à 6 Kms Voir Programme	R S B		
	15h	BOWLING	CAP FORM Bd des Alignés LAVAL	Pierre RICHARD	07 88 40 82 29	
	17h15 - 18h30	YOGA	Maison de Quartier des Fourches	M.Thérèse BEDOUET	02 43 69 29 21	
MERCREDI	9h30 - 10h30	JOGGING	Parking du BOIS DE L'HUISSERIE	Bernard LEMONNIER	02 43 56 38 66	
		MARCHE NORDIQUE 5 niveaux		Marcel MEIGNAN	06 82 88 84 78	
	9h30 - 10h30	MARCHE NATURE 4 niveaux		Marcel LANDEMAINE	06 22 80 75 66	
	14h00 / 18h00	PÉTANQUE		Boulodrome Jean Macé	René PRIM	02 43 37 62 80
	13h 45	SWIN-GOLF		Swin - Golf de Montigné-Quelaines	Alain CHEVREUIL	06 73 70 41 17
	16h15-17h15	GYM DOUCE		Salle E Gymnase A, Gerbault 4 rue Mortier	Aline DEMANGE	02 43 02 00 50
	17H40 - 18H40	GYM-MAINTIEN EN FORME			Yvette GRIMOUX	06 88 68 46 56