



JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	CONTACTS	TEL
JEUDI	9H - 10h15 (*)	YOGA	SALLE JEAN MACE LAVAL	Marie Jo TAROT Annie LEAUTE	06 29 72 06 52 06 45 44 39 03
	10h30 – 11h30 (*)	SPORT MULTI-ACTIVITÉS SENIORS (SMS)	Salle du Tertre Rue St Bernard de Clairvaux LAVAL	Françoise HALLIER	06 32 51 27 16
	9h15 -10h15 (*)	Activ'Mémoire		Claudine BAUMONT	06 70 45 10 72
	Départ 13h45	CYCLOTOURISME	Place du 11 Novembre LAVAL (face à la Mie Câline)	Jean François PASQUIER	02 43 53 07 14
		RANDONNEE PEDESTRE	Voir Programme	Dominique ARMANGE	06 44 27 32 76
	14h00 - 15h30	TENNIS de TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp Laval	Paul DESNOS	06 37 03 53 39
	15h30 - 17h30	ESCALADE	Voir Programme RDV 13h Si activité en extérieur	Marin BARAIS	06 83 29 70 19
	14h00 - 16h00 (*)	DANSE EN LIGNE DEBUTANTS	Palindrome (petite salle) 25 rue Albert Einstein LAVAL	Michèle CAILLIBOT	06 17 48 62 14
	14h45 - 16h45 (*)	TOUTES DANSES	Palindrome (grande salle) 25 rue Albert Einstein LAVAL	Jacqueline PASQUIER	07 80 33 50 30
	16h -17h (*) 17H - 18h(*)	PILATES	Maison de Quartier AVESNIERES 2 rue du Ponceau LAVAL	Cathy FOUCHER Philippe DOUAY	06 81 21 01 08 06 02 36 66 83
VENDREDI	9h15 - 10h15	CHI-GONG	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	Isabelle BELLIOU	06 89 98 30 40
	14h - 16h30 (*)	TIR à L'ARC	Salle Multi-activités St NICOLAS LAVAL	Jacques BEDOUET	02 43 69 29 21
	9h30 - 10h45 (*)	YOGA	Maison de Quartier Les Pommeraies salle 2 - 1er étage 43 rue des Grands Carrés LAVAL	Christiane BELLEC	06 83 08 08 46
	Départ 14 h	VÉLO PROMENADE (été)		Odile COLOU	06 11 85 67 30
		GOLF	1 fois par semaine	Loïc BEDOUET	06 70 08 96 65
	15h30 - 17h15	TENNIS de TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp Laval	Paul DESNOS	06 37 03 53 39

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