Programme Hebdomadaire

Retraite Sportive Laval Agglo

2025/2026

13/8/25

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	Salle DU TERTRE	Claudine BAUMONT	06 70 45 10 72
	Départ 13h45	CYCLOTOURISME	kiosque Square de Boston LAVAL	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	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	06 81 21 01 08
VENDREDI	9h15 - 10h30	CHI-QONG -	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	VIGNAIS Odette	06 07 39 07 72
	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 43 RUE DES GRANDS CARRES -salle 2 -1er étage	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
	16h-18h30	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)

SITE WEB : www.retraite-sport-laval.com