



JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	LIEUX	RÉFÉRENTS	TÉLÉPHONE
1 fois/semaine		GOLF	GOLF - CHANGÉ	Loïc	06 70 08 96 65
LUNDI	9H30-12H00 (*)	TIR A L'ARC	Salle Multi-Activités St Nicolas LAVAL	Jacques	02 43 69 29 21
	13H45 – 16H00	DANCE COUNTRY	Palindrome (petite salle) 25 rue Albert Einstein LAVAL	Jeannine	06 63 39 02 59
	14H00 – 16H00	AVIRON	Club Nautique LAVAL	Joseph	02 43 56 49 41
	16H15 – 17H15	AVIRON EN SALLE		Loïc	06 98 27 67 60
	16H15 – 17H15 (C)	GYM MAINTIEN EN FORME	Salle E Gymnase Alain Gerbault - 4 rue Mortier LAVAL	Yvette	06 88 68 46 56
	17H30 – 18H30 (*)				
MARDI	9H00 – 12H00	TENNIS	Salle des Rosiers L'HUISSERIE	Michèle	02 43 56 46 27
	9H30 – 10H30 (**)	AVIRON EN SALLE	Club Nautique LAVAL	Loïc	06 98 27 67 60
	10H00 – 11H15 (C)	YOGA	Centre Murat – Salle Murat - 41 rue Oudinot LAVAL	Marie-Thérèse	06 30 06 32 18
	10H00 – 11H00	SOPHROLOGIE	Maison de Quartier de Thévalles	Nicole	06 73 71 96 52
	13H30	RANDO SANTÉ ET RANDO FORME	Voir programme – Retraite Sportive St Berthevin	Site RSB	06 81 64 94 89
	14H00 – 16H15	TENNIS DE TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp LAVAL	Paul	06 37 03 53 39
	14H00 – 16H00 (*)	DANSE EN LIGNE & DÉBUTANTS	Salle du Tertre Rue St Bernard de Clervaux LAVAL	Martine	06 17 40 98 91
	15H00	BOWLING	CAP FORM Bd des Alignés LAVAL	Pierre	07 88 40 82 29
	17H15 – 18H15 (*)	GYM MAINTIEN EN FORME	Salle E Gymnase Alain Gerbault – 4 rue Mortier LAVAL	Yvette	06 88 68 46 56
	17H15 – 18H30 (C)	YOGA	Maison de Quartier des Fourches LAVAL	Jocelyne	06 77 68 57 34
MERCREDI	9H15 – 10H30	MARCHE NORDIQUE	Parking Bois de L'Huisserie	Michel	06 33 14 79 42
	9H15 – 10H30	MARCHE BALADE DE PROXIMITÉ	Parking Bois de L'Huisserie	Yves	06 95 04 49 40
	10H00 – 11H15 (C)	YOGA « DOUX »	Maison de Quartier Avesnières 2 rue du Ponceau LAVAL	Cathy	06 18 06 34 97
	10H45 – 11H45 Jusqu'en novembre	MARCHE NORDIQUE DÉBUTANTS	Parking Bois de L'Huisserie	Michel	06 33 14 79 42
	13H45	SWING-GOLF	Swin – Golf de Montigné Quelaines	Christian	06 27 56 98 78
	14H00 – 17H00	PÉTANQUE	Boulodrome Jean Macé LAVAL ou ST BERTHEVIN en extérieur	Dominique	06 51 20 45 48
	16H15 – 17H15 (*)	GYM DOUCE	Salle E Gymnase Alain Gerbault – 4 rue Mortier LAVAL	Aline	06 78 78 56 02
	17H30 – 18H30 (*)	GYM MAINTIEN EN FORME		Yvette	06 88 68 46 56
JEUDI	8H45 -10H00 (C)	YOGA	Salle Jean Macé LAVAL	Annie	06 45 44 39 03
	9H15 -10H15 (*)	ACTIV'MEMOIRE	Salle du Tertre rue St Bernard de Clairvaux LAVAL	Claudine	06 70 45 10 72
	10H30 – 11H30 (*)	SMS		Françoise	06 32 51 27 16
	Départ 13H45	SPORT MULTI-ACTIVITÉS SENIORS CYCLOTOURISME	Place du 11 Novembre LAVAL (face à la Mie Câline)	Jean-François	06 33 32 37 13
		RANDONNEE PEDESTRE	Voir programme	Dominique	06 44 27 32 76
	14H00 – 15H15 (**)	YOGA	Maison de Quartier Avesnières 2 rue du Ponceau LAVAL	Christiane	06 83 08 08 46
	14H00 – 15H30	TENNIS DE TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp LAVAL	Paul	06 37 03 53 39
	14H00 – 16H00 (*)	DANSE EN LIGNE ET DEBUTANTS	Palindrome (petite salle) 25 rue Albert Einstein LAVAL	Michèle	06 17 48 62 14
	14H45 – 16H45 (*)	TOUTES DANSES	Salle Galbé 3 rue des Sports 53960 BONCHAMP	Jacqueline	07 80 33 50 30
	15H30 – 17H30	ESCALADE	Voir programme - RDV 13H00 si activité à l'extérieur	Patrice	06 29 81 15 14
	16H00 – 17H00 (C)	PILATES	Maison de Quartier Avesnières 2 rue Ponceau LAVAL	Cathy	06 81 21 01 08
	17H00 – 18H00 (C)			Philippe	06 02 36 66 83
VENDREDI	9H15 – 10H15	CHI-GONG	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	Isabelle	06 89 98 30 40
	9H30 – 10H45 (C)	YOGA	Maison de Quartier des Pommeraies – salle 2 -1 ^{er} étage 43 rue des Grands Carrés LAVAL	Christiane	06 83 08 08 46
	14H00 – 15H00 (**)	PILATES	Maison de Quartier Avesnières 2 rue du Ponceau LAVAL	Philippe	06 02 36 66 83
	14H00 – 16H30 (*)	TIR A L'ARC	Salle Multi-Activités St Nicolas LAVAL	Jacques	02 43 69 29 21
	Départ 14H00	VELO PROMENADE (été)	Lieu de départ communiqué la veille	Odile	06 11 85 67 30
	15H30 – 17H15	TENNIS DE TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp LAVAL	Paul	06 37 03 53 39

(*) Nombre limité s'inscrire auprès du référent

(C) Session complète

(**) Nouveau créneau si nombre suffisant d'inscrits