

Retraite Sportive Laval Agglo

La vallée de la Mayenne à pied ... à vélo ... à rame

Jeudi 17 SEPTEMBRE 2026

Cyclo route : animateur Jean François Pasquier 02 43 53 07 14

Vélo promenade : animatrice Odile Colou 06 11 85 67 30

Rando Pédestre : animateur Dominique Armange 06 44 27 32 76

Aviron : animateur André Legendre 06 12 57 07 47

Matin :

Cyclo route : Rendez-vous 8h45 au Club Nautique de Laval (départ 9h)

Vélo promenade : Départ 9h30 Place d'Avesnières

Rando pédestre : Rendez-Vous Parking ST-Jean route de Montflours

Départ de la rando 9h30 précise environ 10kms

Aviron : Rendez-vous au Club d'Aviron à 8h45 (départ 9h)

Activité maintenue ou pas en fonction des conditions de navigation

12 h regroupement général Parking ST-Jean route de Montflours

Apéritif offert, apportez votre pique-nique et votre gobelet

Candidats seulement rando Après Midi (être présents à 13h)

13h30 Reprise des activités :

Cyclo : retour sur Laval

Vélo : retour par le halage

Rando : 11kms environ

Aviron : Retour sur Laval

Inscription à envoyer à Dominique ARMANGE

Mail : dominiquearmange@gmail.com -tél 06 44 27 32 76

Avant le 10 septembre

Journée du jeudi 17 Septembre 2026

Nom :

Nom :

Prénom

Prénom

N° licence

N° licence

Activité matin :

Activité matin

Activité après midi

Activité après-midi

Apéritif oui ☐ non ☐

Apéritif oui ☐ non ☐