



2023-2024

<b>JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>	<b>ACTIVITES</b>	<b>LIEUX</b>	<b>CONTACTS</b>	<b>TEL.</b>
<b>LUNDI</b>	9h30 - 12h	TIR à L'ARC	Salle Multi-activités St Nicolas LAVAL	Jacques BEDOUET	02 43 69 29 21
	16h15 - 17h15 17h30 - 18 h30	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	SALLE DU PONT DE PARIS rue des Maronniers LAVAL	Jeannine VAYSSIERE	06 63 39 02 59
<b>MARDI</b>	9h15 - 10h15	KARATÉ SANTÉ	Salle Karaté Jean Macé	Philippe DOUAY	06 02 36 66 83
	10H00 -11h15	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	<b>R S B</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 HALLIER	06 30 06 32 18
<b>MERCREDI</b>	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
	MARCHE NATURE 4 niveaux	Marcel LANDEMAINE		06 22 80 75 66	
	10H00 -11h15	YOGA "DOUX"	Maison de Quartier Avesnières	Marie Thérèse HALLIER	06 30 06 32 18
	10H00 - 11H00	SOPHROLOGIE	Maison de Quartier de Thévalles	Nicole DEVEL-LAIGLE	06 73 71 96 52
	14h00 / 18h00	PÉTANQUE	Boulodrome Jean Macé	René PRIM	06 75 47 63 23
	13h 45	SWIN-GOLF	Swin - Golf de Montigné-Quelaines	Christian GOUABAULT	06 27 56 98 78
	16h15-17h15	GYM DOUCE	Salle E Gymnase A, Gerbault 4 rue Mortier	Aline DEMANGE	02 43 02 00 50
	17H30 - 18H30	GYM-MAINTIEN EN FORME		Yvette GRIMOUX	06 88 68 46 56