

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	CONTACTS	TEL
<b>JEUDI</b>	10h30 - 11h45 (*)	YOGA	Maison de Quartier d'Hilard	Marie Jo TAROT Françoise 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 Saquare 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	Jean Pierre KERLEAU	02 43 56 45 12
	15h30 - 17h30	ESCALADE	Voir Programme <b>RDV 13h Si activité en extérieur</b>	Marin BARAIS	02 43 69 64 07
	14h00 - 16h00 (*)	COUNTRY 1, 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 (*) 17 - 18h(*)	PILATES	Maison de Quartier AVESNIERES - 2 rue du Ponceau - LAVAL	Cathy FOUCHER	06 81 21 01 08
<b>VENDREDI</b>	9h15 - 10h30	CHI-QONG -	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	VIGNAIS Odette	06 07 39 07 72
		TAÏ-CHI-CHUAN			
	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)		Yvette BESCHER	06 76 90 69 50
	GOLF	1 fois par semaine	Loïc BEDOUET	06 70 08 96 65	

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

Association loi 1901 (10 /1991)

Affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive

Reconnue d'utilité publique décret : 04/11/2008 paru J.O. 06/11/2008

Agrément D.D.J.S. 53 93 04

**SITE WEB : [www.retraite-sport-laval.com](http://www.retraite-sport-laval.com)**