

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	CONTACTS
<b>JEUDI</b>	10h30 - 11h45	YOGA	Maison de Quartier d'Hilard	M.Thérèse HALLIER
	10h30 - 12h00	SPORT MULTI-ACTIVITÉS SENIORS (SMS)	Salle DU TERTRE rue ST Bernard de Clairvaux LAVAL	M.Thérèse BEDOUET
	9h00 -10h30	Activ'Mémoire	Salle DU TERTRE	
	Départ 13h45	CYCLOTOURISME	RDV Place du Jet d'Eau LAVAL	Jean François PASQUIER
		RANDONNEE PEDESTRE	Voir Programme	Jo MARTIN
	14h00 - 15h30	TENNIS de TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp Laval	Jean Pierre KERLEAU
	15h30 - 17h30	ESCALADE	Voir Programme <b>RDV</b> <b>13h Si activité en extérieur</b>	Marin BARAIS
	13h45 - 15h45	COUNTRY 1, DANSE EN LIGNE	PALINDROME SALLE DE DANSE	Michèle CAILLIBOT
	14h45 - 16h45	TOUTES DANSES	PALINDROME Grande Salle CMA	Jacqueline PASQUIER
	16h00 - 17h00	PILATES	Centre MURAT - salle MURAT 41 Rue Oudinot LAVAL	Sylvie GILARDI
<b>VENDREDI</b>	9h15 - 10h30	CHI-QONG -	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	VIGNAIS Odette
		TAÏ-CHI-CHUAN		
	10H15 - 11h30	SOPHROLOGIE	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	Nicole DEVEL-LAIGLE
	14h - 16h30	TIR à L'ARC	Salle Multi-activités St NICOLAS LAVAL	Jacques BEDOUET
	10h30 - 11h45	YOGA	Salle des Vignes N°1 et 2 - 167 avenue Pierre de Coubertin LAVAL	M.Thérèse HALLIER
	Départ 14 h	VÉLO PROMENADE (été)		Yvette BESCHER
	GOLF	1 fois par semaine	Loïc BEDOUET	



**TEL**

06 30 06 32 18

02 43 69 29 21

02 43 53 07 14

02 43 68 20 27

02 43 68 21 47

02 43 69 64 07

06 17 48 62 14

02 43 53 07 14

06 21 72 12 74

06 07 39 07 72

06 73 71 96 52

02 43 69 29 21

06 30 06 32 18

02 43 90 91 43

06 70 08 96 65

**-laval.com**

\_\_\_\_\_