



| JOURS | HORAIRES | ACTIVITES | LIEUX | CONTACTS | TEL. |
|-----------------|---|---|--|---------------------|----------------|
| LUNDI | 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 | Joseph ROUSSEL | 02 43 56 49 41 |
| | 13h45 - 16h(*) | COUNTRY 2- DANSES EN LIGNE, AUTRES DANSES | Palindrome (petite salle) 25 rue Albert Einstien LAVAL | Jeannine VAYSSIERE | 06 63 39 02 59 |
| MARDI | 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 | Nelly BERTHELOT | 06 20 37 08 85 |
| | 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 |
| | 14 h / 16 h | DANSE Débutants danse en ligne | Salle du Tertre Rue St Bernard de Clervaux LAVAL | Martine GARIN | 06 17 40 98 91 |
| | 14h 15 | RANDO - SANTÉ | 5 à 6 Kms Voir Programme(site internet RSB) | R S B | |
| | 15h | BOWLING | CAP FORM Bd des Alignés LAVAL | Pierre RICHARD | 07 88 40 82 29 |
| | 17h15 - 18h30 (*) | YOGA | Maison de Quartier des Fourches | Jocelyne MARTIN | 06 77 68 57 34 |
| MERCREDI | 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 | Cathy GUITTET | 06 18 06 34 97 |
| | 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 |