

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
	16h30 - 17h30 17h45 - 18 h45	GYM-MAINTIEN EN FORME	Salle E Omnisport Collège A.Gerbault 4 rue Mortier (St Nicolas) LAVAL	Annick BEUCHER	06 66 86 35 14
	14h - 16h	AVIRON	Club Nautique LAVAL	André LEGENDRE	06 12 57 07 47
	13h45 - 16h	COUNTRY 2- DANSES EN LIGNE, AUTRES DANSES	PALINDROME SALLE de DANSE CMA LAVAL	Jeannine VAYSSIERE	06 63 39 02 59
MARDI	10h - 12h	KARATÉ	Salle Karaté Jean Macé	Annick BEUCHER	06 66 86 35 14
	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	Fernande HEUVELINE	02 43 68 21 47
	15h	BOWLING	CAP FORM Bd des Alignés LAVAL	Jean Paul JEUDY	02 43 90 71 06
	16h30 - 17h45	YOGA	DOJO Rue de Gauville LAVAL	M.Thérèse HALLIER	06 30 06 32 18
MERCREDI	9 h 15 / 10 h 30	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		Fernande HEUVELINE	02 43 68 21 47
	14h00 / 18h00	PÉTANQUE	Boulodrome Jean Macé	René PRIME	02 43 37 62 80
	13h 45	SWIN-GOLF	Swin - Golf de Montigné-Quelaines	Alain CHEVREUIL	06 73 70 41 17
	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		Annick BEUCHER	06 66 86 35 14