

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	CONTACTS	TEL
<b>JEUDI</b>	10h30 - 11h45	YOGA	Maison de Quartier d'Hilard	M.Thérèse HALLIER	06 30 06 32 18
	9h00 - 10h30	SPORT MULTI-ACTIVITÉS SENIORS (SMS)	SALLE DU TERTRE	M.Thérèse BEDOUET	02 43 69 29 21
	10h30 - 12h00	Activ'Mémoire	SALLE DU TERTRE		
	Départ 13h45	CYCLOTOURISME	RDV Place du Jet d'Eau LAVAL	Jean François PASQUIER	02 43 53 07 14
		RANDONNEE PEDESTRE	Voir Programme	Jo MARTIN	02 43 68 20 27
	14h00 - 15h30	TENNIS de TABLE	Salle Viloiseau Route de Bonchamp Laval	Jean Pierre KERLEAU	02 43 68 21 47
	15h30 - 17h30	ESCALADE	Voir Programme <b>RDV 13h Si activité en extérieur</b>	Marin BARAIS	02 43 69 64 07
	13h45 - 15h45	COUNTRY 1, DANSE EN LIGNE	PALINDROME SALLE DE DANSE	Michèle CAILLIBOT	06 17 48 62 14
	14h25 - 15h25 15h45 - 16h45	TOUTES DANSES	PALINDROME Grande Salle CMA	Jacqueline PASQUIER	02 43 53 07 14
	16h00 - 17h00	PILATES	Maison Quartier Hilard	Sylvie GILARDI	06 21 72 12 74
<b>VENDREDI</b>	9h15 - 10h30	CHI-QONG -	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	VIGNAIS Odette	06 07 39 07 72
		TAÏ-CHI-CHUAN			
	10H45 - 12h00	SOPHROLOGIE	Maison de Quartier Thévalles LAVAL	Nicole MONTEBAULT	06 15 47 22 24
	Horaires Aquagym Piscine St Nicolas	AQUAGYM	Piscine St Nicolas LAVAL	Annick BEUCHER	06 66 86 35 14
	14h - 16h30	TIR à L'ARC	Salle Multi-activités St NICOLAS LAVAL	Jacques BEDOUET	02 43 69 29 21
	10h30 - 11h45	YOGA	Maison de Quartier d'Hilard	M.Thérèse HALLIER	06 30 06 32 18
	Départ 14 h	VÉLO PROMENADE (été)		Yvette BESCHER	02 43 90 91 43
	GOLF	1 fois par semaine	Loïc BEDOUET	06 70 08 96 65	

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)