



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
	10h30 - 12h00	SPORT MULTI-ACTIVITÉS SENIORS (SMS)	Salle DU TERTRE rue ST Bernard de Clairvaux LAVAL	Françoise HALLIER	06 32 51 27 16
	9h00 - 10h30	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	Marcel LANDEMAINE	06 22 80 75 66
	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
	13h45 - 15h45	COUNTRY 1, DANSE EN LIGNE	PALINDROME SALLE DE DANSE	Michèle CAILLIBOT	06 17 48 62 14
	14h45 - 16h45	TOUTES DANSES	PALINDROME Grande Salle CMA	Jacqueline PASQUIER	07 80 33 50 30
	17h00 - 18h00	PILATES	Maison de Quartier AVESNIERES - 2 rue du Ponceau - LAVAL	Sylvie GILARDI	06 21 72 12 74
<b>VENREDI</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
	10h00 - 11h15	YOGA	PALINDROME Salle de DANSE ou salle N° 3	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)