



JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	CONTACTS	TEL.
<b>LUNDI</b>	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
<b>MARDI</b>	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)	<b>R S B</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
<b>MERCREDI</b>	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
	9h30 - 10h30	MARCHE NATURE niveaux 4		Yves MESTRES	695044940
	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	Dominique HUET	651204548
	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