

LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2016/2017

DISCIPLINE	À partir de	Nom du club Lieu de l'activité	CONTACT
SPORTS ATHLETIQUES ET ACTIVITES PHYSIQUES			
DANSE AFRICAINE	Adultes	Association France/Bénin/Mayenne Salle Lucie Aubrac	JARRY Sylvaine ☎ 06.78.55.68.34
DANSE et MUSIQUE BRETONNE	Tout âge	Amicale des Bretons de Mayenne Ecole primaire Jules Ferry, 5 rue Réaumur	Mariette CLOUET ☎ 02.43.00.03.94
DANSE CONTEMPORAINE	7 ans Adultes	Théâtre Dû Maison des associations - La visitation	☎ 02.43.11.15.56 / 06.83.82.18.87 diffusion@theatredu.com
ATHLETISME MARCHE NORDIQUE RUNNING CONDITION PHYSIQUE REMISE EN FORME	3 ans	CA Mayennais Athlétisme Stade Municipal, avenue Gutenberg	BAR Guillaume ☎ 02.43.04.39.33 / 06.82.67.85.51 florencebar@free.fr guillaume.bar@free.fr www.florencebar.over-blog.com
CARDIO/FITNESS et ZUMBA	Adultes	Les Possibles 44 place Gambetta Salle de spectacle - 2ème étage Mardi et jeudi 12h15-13h15	POUTEAU Gildas ☎ 06.79.69.97.78
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	17-18 ans	TOP' FORM Salle Gambetta Mardi, 12h15-13h15 Jeudi 18h30-19h30 Jeudi 19h30-20h30	☎ 02.43.04.37.97 / 06.70.14.52.72 nicole.bourges4@orange.fr ☎ 06.73.59.57.46 m-claude.guyonnet@orange.fr
ZUMBA, DJEMBEL	16 ans	TOP' FORM Salle Gambetta Lundi, 17h30-18h15 Jeudi 18h30-19h15 Jeudi 12h15-13h00	☎ 02.43.04.37.97 / 06.70.14.52.72 nicole.bourges4@orange.fr ☎ 06.73.59.57.46 m-claude.guyonnet@orange.fr
GYMNASTIQUE (Entretien physique, assouplissement, stretching, Taïso)	15 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.16.02.23.64 / 06.77.17.49.17 judoclubmayennais@wanadoo.fr
Conservatoire Ivan BELLOCQ (Danse classique, modern'jazz, contemporaine, musique, chorale enfants)	Enfants Adultes	Pôle Culturel Le Grand Nord 53100 Mayenne	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@legrandnord.fr
TRIATHLON DUATHLON	16 ans	MASTRIA 53 Piscine Robert Buron	NABAT Yvan ☎ 02.43.90.08.65
ATELIER D'EQUILIBRE	60 ans	SIEL BLEU (Sports Initiative Et Loisirs) Les Possibles 44 place Gambetta Salle de spectacle - 2ème étage	Association SIEL BLEU ☎ 06.69.77.27.14
ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES	Adultes	SIEL BLEU Pour les personnes handicapées ou atteintes d'une pathologie (cardiaque, diabète, Alzheimer...)	benoitdinel@orange.fr
Club Cœur Santé (Sport après la rééducation cardiaque)	Adultes	Au sein de l'hôpital de Mayenne	☎ 02.43.04.52.16
SPORTS DE BALLON			
BASKET	5-6 ans	C.A M. - Basket-Ball Salle Jules Ferry	☎ 06.77.10.18.73 ca.mayenne@basketmayenne.com lemetayer.ev@orange.fr
HAND BALL	6 ans	Mayenne Hand Ball Salle Gambetta	☎ 02.43.04.76.06 1853012@handball-france.eu mayennehandball.clubeo.com

VOLLEY BALL	7 ans	Etincelle Mayenne Salle Robert Buron	SOUTIF M.-Noëlle ☎ 02.43.04.40.12 HOUDOU Ph. ☎ 02.43.04.22.14
FOOTBALL	7 ans	Stade Mayennais Football Club Stade Municipal avenue Gutenberg	☎ 06.06.62.64.16
RUGBY	6 à 16 ans	Rugby Olympique Mayennais Terrain de rugby Près du stade Municipal Route d' Aron	LOYEAU Ludovic ☎ 06.31.04.01.29 Ecole de rugby ☎ 02.43.11.27.22
	Séniors		GEMEHL Arnaud ☎ 06.21.84.81.17 LOYEAU Ludovic ☎ 06.31.04.01.29 rugbymayenne@yahoo.fr www.rugby-mayenne.fr
SPORTS DE RAQUETTE			
TENNIS	4-5 ans	Tennis Club de Mayenne Parc des expositions	☎ 02.43.00.93.03 (club) tennisclubmayenne@wanadoo.fr
TENNIS DE TABLE	6 ans	CA Mayennais Tennis de table Salle Marcel Fauque, rue de la Davière	PIRON Loïc ☎ 02.43.04.81.38 / 06.74.58.29.67 lc.piron@orange.fr
BADMINTON	5 ans	A.M.B. Gymnase Léonard de Vinci	☎ 06.86.18.82.48 mayennebad@gmail.com mayennebad.wordpress.com
SPORTS SUR ROUES			
CYCLISME (Vélo, VTT, Piste et route)	7 ans	Etoile Cycliste Mayennaise Vélodrome et Châteliers	VTT 🚲 MONCEAUX Pierre ☎ 06.76.04.07.43 Vélo route 🚲 André ☎ 06.86.79.98.83 ou 02.43.04.29.83
CYCLOTOURISME	16 ans	Cyclo Club Mayennais	FOURRE Gérard ☎ 02.43.32.01.45
ROLLER HOCKEY	5 ans	A.S.M. Roller Hockey Salle Jules Ferry	Mr ROBIN ☎ 06.74.67.50.29
SPORTS DE NATURE			
ESCALADE	6 ans	May' Roc Salle Jules Ferry	☎ 06.77.57.24.94 secretariat.mayroc@gmail.com mayroc53.blogspot.com
RANDONNEE PEDESTRE	de 7 à 77 ans	Association des randonneurs du Pays de Mayenne	Office du tourisme ☎ 02.43.04.19.37
CLUBS NATURE (Découverte des milieux naturels)	De 7 à 11 ans	CPIE Mayenne-Bas Maine Les Châteliers à Mayenne	☎ 02.43.03.79.62
SPELEOLOGIE	16 ans	Equipe des Excentriques	BONIC Pascal ☎ 02.43.32.14.26
SPORT AERIEN			
U.L.M	15 ans	Mayenne U.L.M Les Ecottays - ARON	☎ 02.43.04.23.67
SPORTS NAUTIQUES			
VOILE	7 ans	Club Voile Mayenne Le Bas-Lozé La Haie Traversaine <i>Mercredi, 14h-17h30</i>	☎ 02.43.08.54.14 / 06.52.81.19.94 clubvoilemayenne@laposte.net
CANOE KAYAK	8-9 ans	J.S.P.A. (Jeunesse Sport Plein Air) 17 Rue Pasteur	BERCON-MENE Patrick ☎ 02.43.00.99.34 / 02.43.00.99.34 www.kayak-mayenne.fr.st kayak.mayenne@laposte.net
NATATION	6 ans	Dauphins Mayennais Piscine Robert Buron	LHUISSIER Thierry ☎ 06.84.70.35.65 REBUFFE NAUDIN Linda ☎ 06.85.31.03.92 http://dauphinsmayennais.e-monsite.com/
PECHE SPORTIVE	Tout âge	Association des Pêcheurs Sportifs Mayennais	CHORIN Roland ☎ 02.43.00.85.99

PECHE	Tout âge	Groupeement des pêcheurs de concours	FOUCAULT Patrick ☎ 02.43.32.09.87
PLONGEE SOUS MARINE	16 ans	Club subaquatique de Mayenne Piscine Robert Buron	BRUCKER Guillaume ☎ 02.43.03.08.13
SPORTS DE COMBAT			
BOXE THAI FREE FIGHT	12 ans	Association Xtrem Fight Mayenne Salle de judo Gambetta	SARCLETTI Roger ☎ 06.41.60.64.32 ou 06.52.34.67.37 xtrem.fight.mayenne@outlook.com
BOXE ANGLAISE	7 ans	BOXING CLUB MAYENNAIS 78 rue Lamartine	CRETOIS Bruno ☎ 06 47 53 14 88
CAPOEIRA	Enfants Adultes	Salle de danse Gambetta	POIRIER Christophe ☎ 02.43.98.03.64 / 06.23.20.79.49 christophe@grupoculturacapoeira.com
JUDO	4 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.16.02.23.64 / 06.77.17.49.17 judoclubmayennais@wanadoo.fr
SELF DEFENSE JU JITSU (Techniques de judo, d'aikido, de karaté)	12 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.16.02.23.64 / 06.77.17.49.17 judoclubmayennais@wanadoo.fr
VIET TAI CHI (gym énergétique traditionnelle du Vietman)	Adultes	Salle de danse Gambetta	MAUNIT Steffy ☎ 06.81.43.62.69 nlvvd@gmail.com
VIET VO DAO	6 ans	Nghia Long Viet Vo Dao Mayenne Salle de Danse Gambetta	☎ 06.81.43.62.69 nlvvd@gmail.com http : // vvdouest.free.fr
FULL CONTACT KICK BOXING et K1	9 ans	Salle Gambetta et Jean Collet	BRAULT Hubert ☎ 02.43.04.40.79 06.37.04.37.73
KARATE	6 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Gambetta	MAHERAULT Laurent ☎ 06.31.22.43.95 karate-club-mayenne@orange.fr
KARATE LOISIRS ARON	Adultes	Complexe sportif à Aron <i>Samedi 10h - 11h30</i>	☎ 06.20.43.47.81 pascal.nedjaai@wanadoo.fr
KARATE SANTE	50 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Gambetta	LIEBERT Michel ☎ 06.89.19.74.12
SPORTS D'ADRESSE			
CIRQUE	Dès 3 ans	Salle des Lilas à Commer Ou Chapiteau la Roserie à St Georges Buttavent	☎ 06.71.65.52.43 artsetdecouvertes53@free.fr www.exploractioncircus.free.fr
TIR A L'ARC	10 ans	CA Mayennais - Tir à l'Arc Salle Jules Ferry	BERNARD-DROUET Patrick ☎ 06.85.27.70.57 c.a.mayennais-tiralarc@orange.fr
TIR DE PRECISION	9 ans	Cercle de Tir Mayennais Centre de Tir - Rue d'Artois	MOREAU Anita ☎ 06.88.03.83.23
SALLES DE SPORTS - REMISES EN FORME			
Mon Club Sport 135 impasse Thomas Edison ☎ 02.43.04.73.85			
RELAXATION / BIEN-ETRE			
YOGA	Adultes	Sadhana Yoga La visitation <i>Mardi : 17h15 - 18h30</i> <i>Mercredi : 10h15 - 11h30 ou 18h45 - 20h</i>	BOUTELOUP-BATARD Jeannine ☎ 06.16.18.88.84
YOGA	18 ans	Yoga Mayenne Foyer de Copainville, 272 rue du Fauconnier <i>Lundi : 17h-18h15 et 18h30-19h45</i>	LEURENT David ☎ 06.17.65.70.80 yoga.mayenne@gmail.com
YOGA	Adultes Habitants	YAM (Yoga Association Moulay) Salle polyvalente de Moulay	SABLE-CHARDRON Isabelle ☎ 02.43.00.46.84 - 06.83.59.59.12

	Moulay et les alentours		antoine.sable@yahoo.fr
SOPHROLOGIE	Adultes	Sophroharmonie Centre social Les Possibles 44 place Gambetta	BEASSE Françoise ☎ 06.18.81.08.43 contact@sophroharmonie.com
SOPHROLOGIE	Adultes	Séances en groupe à Moulay <i>Lundi 11-12h ou mardi 18h30-19h30</i>	Anne JUDON ☎ 06.80.18.95.33 anne.judon@orange.fr
TAI CHI CHUAN QI GONG	Adultes	Association de Tai Chi Chuan Gymnase de Moulay <i>Lundi 17h45-18h45 ou 18h-19h ou 19h-20h</i>	LUAIS Evelyne ☎ 06.60.06.12.62
PILATES	17-18 ans	TOP' FORM Salle Gambetta <i>Lundi, 19h30-20h30</i>	☎ 02.43.04.37.97 / 06.70.14.52.72 nicole.bourges4@orange.fr ☎ 06.73.59.57.46 m-claude.guyonnet@orange.fr
RELAXATION MOUVEMENT CREATIVITE	Aux patients atteints d'un cancer	Salle de l'ancienne mairie (tous les lundis, de 14h à 16h) Gratuit	Espace ligue contre le cancer ☎ 02.43.53.46.43
ACTIVITES DE LOISIRS			
CLUB PHILATELIQUE (collection timbres)		Salle Grimaldi	☎ 02.43.49.04.95 sebgrangerphila@orange.fr
AEROMODELISME	10-11 ans	Maison des associations La Visitation	MARIA Gérard ☎ 02.43.04.37.50 02.43.04.84.49 maria.gerard@wanadoo.fr
BILLARD	Adultes	Billard Club Mayennais F.R.P.A	JULÉ Patrick ☎ 06.06.77.97.60
BRIDGE		Bridge Club de Mayenne Maison des associations - La Visitation	SARRASIN Bruno ☎ 02.43.00.49.68 ou 06.70.18.73.88
ECHECS	5 ans	La Tour mayennaise Maison des associations - La Visitation	PAPIN Jean-Michel ☎ 02.43.00.92.71 / 02.43.07.27.87
FLECHETTES	16 ans	Dart Dart Club Place Clémenceau à Mayenne	Bar brasserie la Renaissance ☎ 02.43.04.40.88
FLECHETTES ELECTRONIQUES	14 ans	WASPS 34 rue de la Madeleine	NIOBEY Christophe ☎ 02.43.00.79.80 / 02.43.00.08.30
BOULES BRETONNES	14 ans	Club Boulistes Mayennais Terrain couvert Gambetta	ROZELIER Maurice ☎ 02.43.04.59.23
PETANQUE	10 ans	Pétanque Mayennaise Terrain face à la ferme de bras	ZACHARUOW Laurent ☎ 02.43.00.59.60
RETRAITE SPORTIVE		Club Mayennais de retraite sportive Salle Marcel Fauque et Jules Ferry	LANDAIS Maurice ☎ 02.43.08.59.19
POKER	Adultes	Maison des familles de Brossolette	Association Coyote Poker LEBOULEUX Christophe ☎ 06.71.38.92.26 coyotepoker@orange.fr
POKER	Adultes	Salle de spectacle Les Possibles	Association Ma Hyène Poker FIAULT Joël ☎ 06.99.27.82.56 MaHyenePoker@hotmail.fr
CHORALE	Adultes	Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	Association Chantemayne MAGNAN Martine ☎ 02.43.04.55.59
PATCHWORK	Adultes	Les Possibles	Association les 100 Tissus BONTEMPS Yvette ☎ 02.43.00.91.61
POTERIE	Enfants et Adultes		Les Possibles ☎ 02.43.04.22.93

COUTURE	Adultes		contact@lespossibles.org
TRICOTISSAGE	Adultes		
SCRAPBOOKING	Adultes		
THÉ Ô FIL (tricot, broderie, dentelle... et thé)	Adultes		
ACTIVITES ARTISTIQUES			
THEATRE CHOREGRAPHIE	16 ans	Théâtre Dû Maison des associations – La visitation	☎ 02.43.11.15.56 / 06.83.82.18.87 diffusion@theatredu.com
THEATRE DE PRATIQUE AMATEUR	Enfants Ados		
ATELIER THEATRE	8-10 ans	Salle de spectacle du CHNM Bd Paul Lintier	L'Atelier de Zoé ROUSSEL Olivier ☎ 06.08.12.47.38 Theatre.latelierdezoe@gmail.com
ATELIER THEATRE	7 ans	Salle de la Balderine Saint Baudelle	☎ 09.81.03.69.11 insolitecompagnie@gmail.com
ARTS PLASTIQUES (Reliure, calligraphie, dessin, peinture, modelage...)	5 ans Et adultes	Ecole d'arts plastiques - Le kiosque Maison des associations – La visitation	Le Kiosque ☎ 02.43.30.10.16 m.bernard@kiosque-mayenne.org
DESSIN / PEINTURE	7 ans Et adultes	Atelier Toutazimut 9 résidence du Parc Mayenne (débutants ou initiés)	Mr KOURTAA ☎ 02.43.04.74.24 / 06.45.16.03.81 toutazimutatelier@hotmail.fr www.artistkourtaa.com
PEINTURE / PASTEL / AQUARELLE / CRAYON	Adultes Ados	416 Bd Paul Lintier (débutants ou initiés) <i>Le jeudi, 14h-16h, 16h-18h ou 18h-20h</i>	MARTEL Florence ☎ 06.66.67.39.36 www.metamorflow.fr martelflow@gmail.com
Université du Temps Libre	Adultes	84, place des Halles – le Grimaldi 53100 Mayenne	☎ 02.43.08.98.29 utlmayenne@orange.fr www.utl-mayenne.org
PIANO, SYNTHÉ, ORGUE	Enfants Adultes	Mayenne	BARBE Jacky ☎ 02.43.04.35.99
BATTERIE	Tout public	5 le Fougeray 53470 Commer	SEILLERY Christophe ☎ 06.42.05.71.54