

**LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2018/2019**

DISCIPLINE	À partir de	Nom du club Lieu de l'activité	CONTACT
<b>SPORTS ATHLETIQUES ET ACTIVITES PHYSIQUES</b>			
DANSE BRETONNE ET FOLK	Tout âge	Amicale des Bretons de Mayenne Ecole primaire Jules Ferry, 5 rue Réaumur	Mariette CLOUET ☎ 02.43.00.03.94 <a href="mailto:bretonmayenne@free.fr">bretonmayenne@free.fr</a> <a href="http://bretonmayenne.free.fr/">http://bretonmayenne.free.fr/</a>
DANSE CONTEMPORAINE	7 ans Adultes	Hop Compagnie Maison des Associations – La Visitation	GROLEAU Paule ☎ 06.80.62.25.62 / 06.83.82.18.87 <a href="mailto:contact@hopcompagnie.fr">contact@hopcompagnie.fr</a>
DANSE CLASSIQUE, MODERN'JAZZ, CONTEMPORAINE	Enfants Adultes	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel le Grand Nord	☎ 02.43.11.19.73 <a href="mailto:conservatoire@legrandnord.fr">conservatoire@legrandnord.fr</a>
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 <a href="mailto:guillaume.bar@free.fr">guillaume.bar@free.fr</a> <a href="http://www.eanm.fr">http://www.eanm.fr</a>
GYM, CARDIO, FITNESS, PILATES, YOGA	16 ans	TOP' FORM Salle Gambetta	07.79.94.69.78 / 06.70.14.52.72 <a href="mailto:topform.53@orange.fr">topform.53@orange.fr</a>
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 <a href="mailto:judoclubmayennais@wanadoo.fr">judoclubmayennais@wanadoo.fr</a>
TRIATHLON DUATHLON	16 ans	MASTRIA 53 Piscine La Vague	DURAND Pascal ☎ 06.80.08.33.20
ATELIER EQUILIBRE	60 ans	SIEL BLEU (Sports Initiative Et Loisirs) Les Possibles 44 place Gambetta Maison des familles de Brossolette, rue d'Artois	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...)	<a href="mailto:benoitdinel@orange.fr">benoitdinel@orange.fr</a>
PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES EN MILIEU HOSPITALIER	Adultes	Union Sport Santé de la Mayenne Au sein de l'hôpital de Mayenne	SOUVESTRE Patrick ☎ 06.08.86.30.76 <a href="mailto:patricksovestre@neuf.fr">patricksovestre@neuf.fr</a>
RETRAITE SPORTIVE (cyclotourisme, pétanque, palet, danse country, gym...)	Adultes	Club Mayennais de la retraite sportive Espace Grimaldi	☎ 02.43.04.30.62 / 06.84.78.99.11 <a href="http://www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr/">http://www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr/</a>
<b>SPORTS DE BALLON</b>			
BASKET	5-6 ans	C.A M. – Basket-Ball Salle Jules Ferry	LEMETAYER Eric ☎ 02.43.00.76.31 / 06.77.10.18.73 <a href="http://club.guomodo.com/camayennebasketball/accueil.html">http://club.guomodo.com/camayennebasketball/accueil.html</a>
HAND BALL	3 ans	Mayenne Hand Ball Salle Gambetta	☎ 02.43.04.76.06 <a href="http://mayennehandball.clubeo.com/">http://mayennehandball.clubeo.com/</a>
VOLLEY BALL	7 ans	Etincelle Mayenne Salle Robert Buron	SOUTIF M.-Noëlle ☎ 02.43.04.40.12
FOOTBALL	7 ans	Stade Mayennais Football Club Stade Municipal avenue Gutenberg	☎ 02.43.00.00.56 / 06.06.62.64.16
RUGBY	6 à 14 ans	Rugby Olympique Mayennais Terrain de rugby Près du stade Municipal Route d'Aron	Ecole de rugby ☎ 02.43.11.27.22 <a href="mailto:edr@rugby-mayenne.fr">edr@rugby-mayenne.fr</a>
	Séniors		GEMEHL Arnaud ☎ 06.21.84.81.17 LOYEAU Ludovic ☎ 06.31.04.01.29

			<a href="mailto:rugbymayenne@yahoo.fr">rugbymayenne@yahoo.fr</a> <a href="http://www.rugby-mayenne.fr">www.rugby-mayenne.fr</a>
<b>SPORTS DE RAQUETTE</b>			
TENNIS	4-5 ans	Tennis Club de Mayenne Parc des expositions	☎ 02.43.00.93.03 (club) <a href="mailto:tennisclubmayenne@wanadoo.fr">tennisclubmayenne@wanadoo.fr</a>
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 <a href="mailto:lc.piron@orange.fr">lc.piron@orange.fr</a>
BADMINTON	6 ans	A.M.B. Gymnase Léonard de Vinci	LE GAL Eric ☎ 06.86.18.82.48 <a href="http://mayennebad.wordpress.com">http://mayennebad.wordpress.com</a>
<b>SPORTS SUR ROUES</b>			
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	REHEL Denis ☎ 02.43.04.10.52 / 06.67.37.19.24 <a href="http://www.cycloclubmayennais.fr">http://www.cycloclubmayennais.fr</a>
ROLLER HOCKEY	5 ans	RS2M Salle Jules Ferry	Mr ROBIN ☎ 06.74.67.50.29 <a href="mailto:roller.rs2m@gmail.com">roller.rs2m@gmail.com</a>
<b>SPORTS DE NATURE</b>			
ESCALADE	6 ans	May' Roc Salle Jules Ferry	☎ 06.77.57.24.94 <a href="mailto:secretariat.mayroc@gmail.com">secretariat.mayroc@gmail.com</a> <a href="http://mayroc53.blogspot.com">http://mayroc53.blogspot.com</a>
RANDONNEE PEDESTRE	de 7 à 77 ans	Association des randonneurs du Pays de Mayenne	Office du tourisme ☎ 02.43.04.19.37 / 02.43.04.51.79
CLUBS NATURE (Découverte des milieux naturels)	De 7 à 11 ans	CPIE Mayenne-Bas Maine Les Châteliers à Mayenne	☎ 02.43.03.79.62 <a href="mailto:contact@cpie-mayenne.org">contact@cpie-mayenne.org</a>
<b>SPORT AERIEN</b>			
U.L.M	15 ans	Mayenne U.L.M Les Ecottays - ARON	☎ 02.43.04.00.68 <a href="http://mayenne-ulm.sportsregions.fr/">http://mayenne-ulm.sportsregions.fr/</a>
<b>SPORTS NAUTIQUES</b>			
VOILE et PLANCHE	7 ans	Club Voile Mayenne Le Bas-Lozé La Haie Traversaine	☎ 02.43.08.54.14 / 06.52.81.19.94 <a href="http://www.base-voile-53.fr">http://www.base-voile-53.fr</a>
CANOE KAYAK	8-9 ans	J.S.P.A. (Jeunesse Sport Plein Air) 17 Rue Pasteur	BERCON-MENE Patrick ☎ 02.43.04.18.33 / 06.44.96.10.18 <a href="http://www.kayak-mayenne.fr.st">www.kayak-mayenne.fr.st</a> <a href="mailto:kayak.mayenne@laposte.net">kayak.mayenne@laposte.net</a>
NATATION	6 ans	Dauphins Mayennais Piscine La Vague	LHUISSIER Thierry ☎ 06.84.70.35.65 <a href="http://dauphinsmayennais.e-monsite.com/">http://dauphinsmayennais.e-monsite.com/</a>
ECOLE DE PECHE, PECHE DE COMPETITION, PECHE DE LOISIR, PECHE SPORTIVE	8 ans	Association des Pêcheurs Sportifs Mayennais Maison de la pêche et de la randonnée 1 bis rue Pasteur	☎ 02.43.04.85.73
PECHE	Tout âge	Groupement des pêcheurs de concours	FOUCAULT Patrick ☎ 02.43.32.09.87
PLONGEE SOUS MARINE	16 ans	Club subaquatique de Mayenne Piscine La Vague	☎ 06.71.25.86.10 <a href="http://www.plongeemayenne.org">www.plongeemayenne.org</a>
<b>SPORTS DE COMBAT</b>			
BOXE THAI FREE FIGHT	12 ans	Association Xtrem Fight Mayenne Salle Gambetta	SARCLETTI Roger ☎ 06.45.28.61.77 <a href="mailto:xtrem.fight.mayenne@outlook.fr">xtrem.fight.mayenne@outlook.fr</a>
BOXE ANGLAISE	7 ans	BOXING CLUB MAYENNAIS	CRETOIS Bruno

		78 rue Lamartine	☎ 06 47 53 14 88
CAPOEIRA	Enfants Adultes	Monitor grupo cultura capoeira-mayenne Salle de danse Gambetta	POIRIER Christophe ☎ 02.43.98.03.64 / 06.23.20.79.49 <a href="mailto:christophepoirier53@gmail.com">christophepoirier53@gmail.com</a>
JUDO	4 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.64.96.06.82 / 06.77.17.49.17 judoclubmayennais@wanadoo.fr
SELF DEFENSE (Techniques de judo, d'aikido, de karaté)	12 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.64.96.06.82 / 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 <a href="mailto:nlvdm@gmail.com">nlvdm@gmail.com</a>
VIET VO DAO	6 ans	Nghia Long Viet Vo Dao Mayenne Salle de Danse Gambetta	MAUNIT Steffy ☎ 06.81.43.62.69 <a href="mailto:nlvdm@gmail.com">nlvdm@gmail.com</a>
FULL CONTACT KICK BOXING et K1	8 ans	Full Contact Mayenne Salle Gambetta et Jean Collet	BRAULT Hubert ☎ 02.43.04.40.79 06.37.04.37.73
KARATE	7 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Jean Collet, rue du Cardinal Suhard	MAHERAULT Laurent ☎ 06.31.22.43.95 <a href="mailto:karate-club-mayenne@orange.fr">karate-club-mayenne@orange.fr</a>
KARATE LOISIRS ARON	Adultes	Complexe sportif à Aron	☎ 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
<b>SPORTS D'ADRESSE</b>			
CIRQUE	Dès 3 ans	Salle des Lilas à Commer Ou Chapiteau la Roserie à St Georges Buttavent	☎ 06.71.65.52.43 <a href="mailto:artsetdecouvertes53@free.fr">artsetdecouvertes53@free.fr</a> www.exploracioncircus.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 <a href="mailto:c.a.mayennais-tiralarc@orange.fr">c.a.mayennais-tiralarc@orange.fr</a>
TIR DE PRECISION	8 ans	Cercle de Tir Mayennais 186 rue d'Artois	HAMELIN Jacques ☎ 06.75.75.07.50
<b>SALLES DE SPORTS – REMISES EN FORME</b>			
<b>Mon Club Sport</b> 135 impasse Thomas Edison ☎ 02.43.04.73.85 <b>L'Orange Bleue</b> ZA de la Peyennière, rue d'Horizon ☎ 06.82.79.02.14			
<b>RELAXATION / BIEN-ETRE</b>			
YOGA	Adultes	Sadhana Yoga La visitation	BOUTELOUP-BATARD Jeannine ☎ 06.16.18.88.84
YOGA	18 ans	Yoga Mayenne Foyer de Copainville, 272 rue du Fauconnier	LEURENT David ☎ 06.17.65.70.80 yoga.mayenne@gmail.com
YOGA	Adultes Habitants Moulay et les alentours	YAM (Yoga Association Moulay) Salle polyvalente de Moulay	SABLE-CHARDRON Isabelle ☎ 02.43.00.46.84 – 06.83.59.59.12 antoine.sable@yahoo.fr
YOGA, PILATES	Adultes	TOP' FORM Salle Gambetta	07.79.94.69.78 / 06.70.14.52.72 <a href="mailto:topform.53@orange.fr">topform.53@orange.fr</a>
SHIATSU, REFLEXOLOGIE	Adultes	138 résidence Lefebvre d'Argencé	LAMY Marie ☎ 06.44.98.55.71 Site : lejardinital.com
TAI CHI CHUAN QI GONG	Adultes	Association de Tai Chi Chuan Gymnase de Moulay	LUAIS Evelyne ☎ 06.60.06.12.62
RELAXATION MOUVEMENT CREATIVITE	Aux patients atteints d'un cancer	Salle de l'ancienne mairie	Espace ligue contre le cancer ☎ 02.43.53.46.43
SOPHROLOGIE YOGA DU RIRE	Adultes	416 Bd Paul Lintier Mayenne	Anne JUDON ☎ 06.80.18.95.33
YOGA DU RIRE	Adultes	Les Possibles, 44 place Gambetta Maison des familles de Brossolette, rue d'Artois	Lynda CROISSANT ☎ 06.98.17.56.42

			<a href="mailto:terrehappybylinda@gmail.com">terrehappybylinda@gmail.com</a>
ACTIVITES DE LOISIRS			
CLUB PHILATELIQUE (collection timbres)		Salle Grimaldi	☎ 02.43.49.04.95 <a href="mailto:sebgrangerphila@orange.fr">sebgrangerphila@orange.fr</a>
AEROMODELISME	10-11 ans	Aérodrome de la Rogerie Aron Salle des sports de Don Bosco « Pégase aéromodels »	HUARD Jérôme ☎ 07.82.00.24.42 / 06.86.71.91.53 <a href="mailto:maria.gerard@wanadoo.fr">maria.gerard@wanadoo.fr</a>
BILLARD	Adultes	Billard Club Mayennais 201 rue Joseph Cugnot	☎ 06.83.03.94.29
BRIDGE	Adultes	Bridge Club de Mayenne Maison des associations - La Visitation	☎ 06.70.18.73.88 <a href="mailto:barbe.leon@orange.fr">barbe.leon@orange.fr</a>
ECHecs	5 ans	La Tour mayennaise Maison des associations - La Visitation	LUCAZEAU Alain 06.47.14.04.56 PAPIN Jean-Michel 02.43.00.92.71 <a href="mailto:latourmayennaise@laposte.net">latourmayennaise@laposte.net</a>
FLECHETTES	16 ans	Dart Dart Club 13 quai Waiblingen	Bar le Fluvial ☎ 02.43.04.15.02
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	ZACHARKOW Laurent ☎ 06.84.28.96.69 <a href="mailto:petanquemayennaise53@gmail.com">petanquemayennaise53@gmail.com</a>
POKER	Adultes	Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois	Association Coyote Poker ☎ 06.71.38.92.26 <a href="mailto:coyotepoker@orange.fr">coyotepoker@orange.fr</a>
POKER	Adultes	Les Possibles, 44 place Gambetta	Association Ma Hyène Poker FIAULT Joël ☎ 06.99.27.82.56 <a href="mailto:MaHyenePoker@hotmail.fr">MaHyenePoker@hotmail.fr</a>
PATCHWORK	Adultes	Les Possibles, 44 place Gambetta	Association les 100 Tissus BONTEMPS Yvette ☎ 02.43.00.91.61
CHORALE	Adultes	Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	Association Chantemayne ☎ 02.43.04.38.40 <a href="mailto:chantemayne@laposte.net">chantemayne@laposte.net</a>
POTERIE	Enfants et Adultes	Les Possibles 44 place Gambetta	Les Possibles ☎ 02.43.04.22.93 <a href="mailto:contact@lespossibles.org">contact@lespossibles.org</a>
COUTURE	Adultes		
TRICOTISSAGE	Adultes		
SCRAPBOOKING	Adultes		
CARTONNAGE	Adultes		
TISSAGE ET FIL	Adultes		
ACTIVITES ARTISTIQUES			
THEATRE	16 ans	Hop Compagnie Maison des Associations – La Visitation	GROLEAU Paule ☎ 06.80.62.25.62 / 06.83.82.18.87 <a href="mailto:contact@hopcompagnie.fr">contact@hopcompagnie.fr</a>
THEATRE	8-10 ans	Salle de spectacle du CHNM Bd Paul Lintier	L'Atelier de Zoé ROUSSEL Olivier ☎ 06.08.12.47.38 <a href="mailto:theatre.latelierdezoe@gmail.com">theatre.latelierdezoe@gmail.com</a>
THEATRE	7 ans	Les Baudélires Salle de la Balderine Saint Baudelle	<a href="mailto:lesbaudelires@gmail.com">lesbaudelires@gmail.com</a>
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

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 <a href="mailto:toutazimutatelier@hotmail.fr">toutazimutatelier@hotmail.fr</a> <a href="http://www.artistkourtaa.com">www.artistkourtaa.com</a>
PEINTURE / PASTEL / AQUARELLE / CRAYON	Adultes Ados	416 Bd Paul Lintier (débutants ou initiés)	MARTEL Florence ☎ 06.66.67.39.36 <a href="http://www.metamorflow.fr">www.metamorflow.fr</a> martelflow@gmail.com
Université du Temps Libre	Adultes	84, place des Halles – le Grimaldi 53100 Mayenne	☎ 02.43.08.98.29 <a href="mailto:utlmayenne@orange.fr">utlmayenne@orange.fr</a> <a href="http://www.utl-mayenne.org">www.utl-mayenne.org</a>
Conservatoire Ivan BELLOCQ (Danse, musique, chorale enfants)	Enfants Adultes	Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand 53100 Mayenne	☎ 02.43.11.19.73 <a href="mailto:conservatoire@legrandnord.fr">conservatoire@legrandnord.fr</a>
PIANO, SYNTHÉ, ORGUE	Enfants Adultes	Mayenne	BARBE Jacky 02.43.04.35.99
BATTERIE	5 ans	5 Le Fougeray 53470 Commer	SEILLERY Christophe ☎ 06.42.05.71.54 <a href="https://www.superprof.fr/cours-batterie-commer.html">https://www.superprof.fr/cours-batterie-commer.html</a>
BATTERIE	Tout public	Martigné sur Mayenne	François <a href="https://www.superprof.fr/cours-batterie-debutant-martigne-mayenne-domicile.html">https://www.superprof.fr/cours-batterie-debutant-martigne-mayenne-domicile.html</a>