

LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2019/2020

DISCIPLINE	À partir de	Nom du club Lieu de l'activité	CONTACT
SPORTS ATHLETIQUES ET ACTIVITES PHYSIQUES			
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 bretonmayenne@free.fr http://bretonmayenne.free.fr/
DANSE CONTEMPORAINE	7 ans Adultes	Hop Compagnie Maison des Associations – La Visitation	GROLEAU Paule ☎ 06.83.82.18.87 contact@hopcompagnie.fr
DANSE CLASSIQUE, MODERN'JAZZ, CONTEMPORAINE	Enfants Adultes	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel le Grand Nord	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@legrandnord.fr
DANSE DE SALON (Paso, valse, cha-cha...)	Adultes	Salle polyvalente A Ambrières les Vallées	Valérie 02.43.04.35.43 Marie 02.43.04.90.03
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 guillaume.bar@free.fr http://www.eanm.fr
GYM, CARDIO FITNESS, PILATES, YOGA	16 ans	TOP' FORM Salle Gambetta	07.79.94.69.78 / 06.07.37.17.21 topform.53@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
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE/FEMININE ARTS MARTIAUX ACROBATIQUES	6 ans	ALTERNATIVES GYM Salle Jean Collet (pour féminine) Salle Lucie Aubrac (pour masculine et arts martiaux)	MONTEIRO Bruno alternatives.gym@alternatives-web.com ☎ 07.67.49.76.88
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...)	benoitdinel@orange.fr
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 patricksouvestre@neuf.fr
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 http://www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr/
SPORTS DE BALLON			
BASKET	5-6 ans	C.A M. – Basket-Ball Salle Jules Ferry	LEMETAYER Eric ☎ 02.43.00.76.31 / 06.77.10.18.73 http://club.quomodo.com/camayennebasketball/accueil.html
HAND BALL	3 ans	Mayenne Hand Ball Salle Gambetta	☎ 02.43.04.76.06 http://mayennehandball.clubeo.com/
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 edr@rugby-mayenne.fr
	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	6 ans	A.M.B. Gymnase Léonard de Vinci	LE GAL Eric ☎ 06.86.18.82.48 http://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	REHEL Denis ☎ 02.43.04.10.52 / 06.67.37.19.24 http://www.cycloclubmayennais.fr
ROLLER HOCKEY	5 ans	RS2M Salle Jules Ferry	Mr ROBIN ☎ 06.74.67.50.29 roller.rs2m@gmail.com
SPORTS DE NATURE			
ESCALADE	6 ans	May' Roc Salle Jules Ferry	☎ 06.77.57.24.94 secretariat.mayroc@gmail.com http://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 / 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 contact@cpie-mayenne.org
SPORT AERIEN			
U.L.M	15 ans	Mayenne U.L.M Les Ecottays - ARON	☎ 02.43.04.00.68 http://mayenne-uhl.sportsregions.fr/
SPORTS NAUTIQUES			
VOILE et PLANCHE	7 ans	Club Voile Mayenne Le Bas-Lozé La Haie Traversaine	☎ 02.43.08.54.14 / 06.52.81.19.94 http://www.base-voile-53.fr
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 www.kayak-mayenne.fr.st kayak.mayenne@laposte.net
NATATION	6 ans	Dauphins Mayennais Piscine La Vague	LHUISSIER Thierry ☎ 06.84.70.35.65 http://dauphinsmayennais.e-monsite.com/
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 www.plongemayenne.org

SPORTS DE COMBAT

BOXE THAI FREE FIGHT	12 ans	Association Xtrem Fight Mayenne Salle Gambetta	SARCLETTI Roger ☎ 06.45.28.61.77 xtrem.fight.mayenne@outlook.fr
BOXE ANGLAISE	7 ans	BOXING CLUB MAYENNAIS 78 rue Lamartine	CRETOIS Bruno ☎ 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 christophepoirier53@gmail.com
JUDO	4 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.77.17.49.17 / 06.16.02.23.64 judoclubmayennais@wanadoo.fr
SELF DEFENSE (ju-jitsu et adultes judo loisirs) TAÏSO / CROSS TRAINING	12 ans	Judo Club Mayennais Dojo Lucie Aubrac 27 rue Pierre Brossolette	☎ 06.77.17.49.17 / 06.16.02.23.64 judoclubmayennais@wanadoo.fr
VIET TAI CHI (gym énergétique traditionnelle du Vietman)	Adultes	Salle de danse Gambetta	MAUNIT Steffy ☎ 06.81.43.62.69 nlvdm@gmail.com
VIET VO DAO	6 ans	Nghia Long Viet Vo Dao Mayenne Salle de Danse Gambetta	MAUNIT Steffy ☎ 06.81.43.62.69 nlvdm@gmail.com
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-DO / KARATE- CONTACT / SELF-DEFENSE KTAC / KARATE MIX	7 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Jean Collet, rue du Cardinal Suhard	MAHERAULT Laurent ☎ 06.31.22.43.95 / 06.06.56.15.78 karate-club-mayenne@orange.fr
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

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	8 ans	Cercle de Tir Mayennais 186 rue d'Artois	HAMELIN Jacques ☎ 06.75.75.07.50

SALLES DE SPORTS – REMISES EN FORME

Mon Club Sport 135 impasse Thomas Edison ☎ 02.43.04.73.85
L'Orange Bleue ZA de la Peyennière, rue d'Horizon ☎ 06.82.79.02.14

RELAXATION / BIEN-ETRE

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 topform.53@orange.fr
SHIATSU, REFLEXOLOGIE	Adultes	138 résidence Lefebvre d'Argencé	LAMY Marie ☎ 06.44.98.55.71 Site : lejardinvital.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	Salle de l'ancienne mairie	Espace ligue contre le cancer ☎ 02.43.53.46.43

	cancer		
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 terrehappybylinda@gmail.com
ACTIVITES DE LOISIRS			
CLUB PHILATELIQUE (collection timbres)		Salle Grimaldi	☎ 02.43.49.04.95 sebgrangerphila@orange.fr
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 maria.gerard@wanadoo.fr
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 barbe.leon@orange.fr
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 latourmayennaise@laposte.net
FLECHETTES	16 ans	Dart Dart Club 13 quai Waibligen	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 petanquemayennaise53@gmail.com
POKER	Adultes	Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois	Association Coyote Poker ☎ 06.71.38.92.26 coyotepoker@orange.fr
POKER	Adultes	Les Possibles, 44 place Gambetta	Association Ma Hyène Poker FIAULT Joël ☎ 06.99.27.82.56 MaHyenePoker@hotmail.fr
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 chantemayne@laposte.net
POTERIE	Enfants et Adultes	Les Possibles 44 place Gambetta	Les Possibles ☎ 02.43.04.22.93 contact@lespossibles.org
L'ATELIER (couture, broderie, plastique fou, poterie...)	Adultes		
COUTURE	Adultes		
TRICOTISSAGE	Adultes		
SCRAPBOOKING	Adultes		
TISSAGE ET FIL	Adultes		
ACTIVITES ARTISTIQUES			
THEATRE	16 ans	Hop Compagnie Maison des Associations – La Visitation	SUEUR Patrick ☎ 06.83.82.18.87 contact@hopcompagnie.fr
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

THEATRE	7 ans	Les Baudéaires Salle de la Balderine Saint Baudelle	lesbaudaires@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
DESSIN / PEINTURE	7 ans Et adultes	Atelier Toutazimut 9 résidence du Parc Mayenne (débutants ou initiés)	KOURTAA Farid ☎ 02.43.04.74.24 / 06.45.16.03.81 toutazimutatelier@hotmail.fr www.artistkourtaa.com
PEINTURE / PASTEL / AQUARELLE / CRAYON	Adultes Ados Enfants	Atelier Metamorflow 416 Bd Paul Lintier (débutants ou initiés)	MARTEL Florence ☎ 06.66.67.39.36 www.metamorflow.fr martelflow@gmail.com
Université du Temps Libre	Adultes	84, place des Halles Le Grimaldi	☎ 02.43.08.98.29 utlmayenne@orange.fr www.utl-mayenne.org
Conservatoire Ivan BELLOCQ (Danse, musique, chorale enfants)	Enfants Adultes	Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@legrandnord.fr
PIANO, SYNTHÉ, ORGUE	Enfants Adultes	Mayenne	BARBE Jacky 02.43.04.35.99
COURS DE MUSIQUE		39 rue du 130 ^{ème} RI	HERVE Michel ☎ 02.43.32.02.47 hervemusique@orange.fr