

**LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2020/2021**

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	LE BRIS Laurent ☎ 06.80.07.42.72 <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 ☎ 06.83.82.18.87 <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>
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	E.A.N.M. CA Mayennais Athlétisme Stade Municipal, avenue Gutenberg	BAR Guillaume et Florence ☎ 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	07.79.34.69.78 /06.07.37.17.21 <a href="mailto:Topform53Mayenne@gmail.com">Topform53Mayenne@gmail.com</a>
GYMNASTIQUE (Entretien physique, assou- plissement, 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>
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 ☎ 07.67.49.76.88 <a href="mailto:b.monteiro@live.fr">b.monteiro@live.fr</a>
TRIATHLON DUATHLON	16 ans	MASTRIA 53 Piscine La Vague et stade	DURAND Pascal ☎ 06.80.08.33.20 <a href="mailto:macpascal.durand@laposte.net">macpascal.durand@laposte.net</a>
GYM PREVENTION SANTE	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 <a href="mailto:maxime.andreau@sielbleu.org">maxime.andreau@sielbleu.org</a>
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>
FOOTING LOISIR	16 ans	La FL'M 852 Rue Gutenberg (maison face au terrain de stade de foot)	CORNU Yannick <a href="mailto:lafm53@gmail.com">lafm53@gmail.com</a>
<b>SPORTS DE BALLON</b>			
BASKET	4 ans	C.A M. – Basket-Ball Salle Jules Ferry	LEMETAYER Eric ☎ 02.43.00.76.31 / 06.77.10.18.73 <a href="mailto:ca.mayenne@basketmayenne.com">ca.mayenne@basketmayenne.com</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 ☎ 02.44.29.15.53
FOOTBALL	6 ans	Stade Mayennais Football Club Stade Municipal avenue Gutenberg	☎ 02.43.00.00.56 / 06.06.62.64.16
RUGBY	7 ans	Rugby Olympique Mayennais Terrain de rugby Près du stade Municipal Route d'Aron	ROLAND Augustin ☎ 06.08.62.56.83 <a href="mailto:augustinro@hotmail.fr">augustinro@hotmail.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	GEHAN Mathilde ☎ 07.50.43.71.06 <a href="mailto:mayennebad@gmail.com">mayennebad@gmail.com</a>
<b>SPORTS SUR ROUES</b>			
CYCLISME (Vélo, VTT, Piste et route)	5 ans	Etoile Cycliste Mayennaise Vélodrome et Châteliers	LEGENDRE Coralie ☎ 02.72.95.31.97 <a href="mailto:ecmayenne@bbox.fr">ecmayenne@bbox.fr</a>
CYCLOTOURISME	18 ans	Cyclo Club Mayennais	MONNIER Christian ☎ 07.82.26.56.27 <a href="mailto:christianmonnier@sfr.fr">christianmonnier@sfr.fr</a>
ROLLER HOCKEY	5 ans	RS2M Salle Jules Ferry	ROBIN Eric ☎ 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	ARNAUD Adam ☎ 06.19.76.67.61 <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	7 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 <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	MAURUS Raphaël ☎ 02.43.04.00.68 / 06.81.53.99.30 <a href="http://mayenne-uhl.sportsregions.fr/">http://mayenne-uhl.sportsregions.fr/</a>
<b>SPORTS NAUTIQUES</b>			
CANOE KAYAK	7 ans	J.S.P.A. (Jeunesse Sport Plein Air) 17 Rue Pasteur	BERCON-MENE Patrick ☎ 0202.43.00.99.34 <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	AURAY Isabelle ☎ 02.43.04.84.49 <a href="http://dauphinsmayennais.e-monsite.com/">http://dauphinsmayennais.e-monsite.com/</a>
ECOLE DE PECHE, PECHE DE COMPETITION, PECHE DE LOISIR, PECHE SPORTIVE	7 ans	Association des Pêcheurs Sportifs Mayennais Maison de la pêche et de la randonnée 1 bis rue Pasteur	CHORIN Roland ☎ 02.43.00.85.99
PECHE	15 ans	Groupement des pêcheurs de concours	FOUCAULT Patrick ☎ 06.02.23.44.86 <a href="mailto:pecheur53@sfr.fr">pecheur53@sfr.fr</a>
PLONGEE SOUS MARINE	14 ans	Club subaquatique de Mayenne Piscine La Vague	MORIN Laurence ☎ 06.19.36.54.49 <a href="http://president.plongemayenne.org">president.plongemayenne.org</a> <a href="http://www.plongemayenne.org">www.plongemayenne.org</a>

**SPORTS DE COMBAT**

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 78 rue Lamartine	CRETOIS Bruno ☎ 06 47 53 14 88 <a href="mailto:b.cretois@wanadoo.fr">b.cretois@wanadoo.fr</a>
CAPOEIRA	5 ans	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	☎ 06.77.17.49.17 / 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 <a href="mailto:nlvvd@gmail.com">nlvvd@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:nlvvd@gmail.com">nlvvd@gmail.com</a>
KARATE-CONTACT / KARATE-MIX / SELF-DEFENSE /	7 ans	Fight Contact Mix Défense Salle Jean Collet, rue du Cardinal Suhard	DOUSSIN Christophe 06.66.04.76.95 <a href="mailto:fcdm@orange.fr">fcdm@orange.fr</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 <a href="mailto:hubertbrault04@gmail.com">hubertbrault04@gmail.com</a>
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 <a href="mailto:karate-club-mayenne@orange.fr">karate-club-mayenne@orange.fr</a>
KARATE SANTE	50 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Gambetta	LIEBERT Michel ☎ 06.89.19.74.12

**SPORTS D'ADRESSE**

CIRQUE	3 ans	Explor' Action Circus Salle des Lilas à Commer Chapiteau la Roserie à St Georges Buttavent	☎ 06.71.65.52.43 <a href="mailto:artsetdecouvertes53@free.fr">artsetdecouvertes53@free.fr</a> www.exploractioncircus.free.fr
FLECHETTES TRADITIONNELLES	10 ans	Dart Dart Club Mayennais	CROIZE Guillaume ☎ 06.15.86.45.37 <a href="mailto:guicaroroma@gmail.com">guicaroroma@gmail.com</a>
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	9 ans	Cercle de Tir Mayennais 196 rue d'Artois	HAMELIN Jacques ☎ 06.75.75.07.50 <a href="mailto:hamelin.jac@orange.fr">hamelin.jac@orange.fr</a>

**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 <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 : <a href="http://lejardinvital.com">lejardinvital.com</a>
TAI CHI CHUAN QI GONG	Adultes	Association de Tai Chi Chuan Gymnase de Moulay	LUAIS Evelyne ☎ 09.81.42.55.62 / 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>
<b>ACTIVITES DE LOISIRS</b>			
CLUB PHILATELIQUE (collection timbres)		Salle Grimaldi	☎ 02.43.49.04.95 <a href="mailto:sebrangerphila@orange.fr">sebrangerphila@orange.fr</a>
AEROMODELISME	10 ans	Aérodrome de la Rogerie Aron Ou la Visitation	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	10 ans	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>
TAROT/BELOTE	Adultes		
SCRABBLE	Adultes		
L'ATELIER (couture, broderie, plastique fou, poterie...)	Adultes		
COUTURE	Adultes		
TRICOT	Adultes		
TISSAGE	Adultes		
SCRAPBOOKING	Adultes		

**ACTIVITES ARTISTIQUES**

THEATRE	16 ans	Hop Compagnie Maison des Associations – La Visitation	SUEUR Patrick ☎ 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 Baudélines 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)	KOURTAA Farid ☎ 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 Enfants	Atelier Metamorflow 416 Bd Paul Lintier (débutants ou initiés)	MARTEL Florence ☎ 06.66.67.39.36 <a href="http://www.metamorflow.fr">www.metamorflow.fr</a> <a href="mailto:martelflow@gmail.com">martelflow@gmail.com</a>
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