

**LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2022/2023**

DISCIPLINE	À partir de	Nom du club Lieu de l'activité	CONTACT
<b>SPORTS ATHLETIQUES ET ACTIVITES PHYSIQUES</b>			
HULA-HOOP ET HOOPDANCE		Saint Georges Buttavent	ROZIER Jeanne Association La Mangouste électrique ☎ 06.51.13.95.08 <a href="mailto:mangouste.electrique@gmx.fr">mangouste.electrique@gmx.fr</a>
DANSE BRETONNE ET FOLK	Tout âge	Amicale des Bretons de Mayenne 6 rue de la Davière	CARIOU Véronique ☎ 06.78.28.84.21 <a href="mailto:bretonmayenne@free.fr">bretonmayenne@free.fr</a> <a href="http://abm53.free.fr">http://abm53.free.fr</a>
DANSE CONTEMPORAINE	7 ans Adultes	Hop Compagnie 131 rue de la Visitation	GROLEAU Paule ☎ 06.83.82.18.87 <a href="mailto:contact@hopcompagnie.fr">contact@hopcompagnie.fr</a>
DANSE CLASSIQUE, 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>
DANSES DE SALON (Cha-cha-cha, tango européen, rock, paso doble, valse, samba)	Adultes (Inscriptions en binôme)	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	☎ 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	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	07.79.94.69.78 / 02.43.00.22.10 <a href="mailto:topformmayenne53@gmail.com">topformmayenne53@gmail.com</a>
GYMNASTIQUE (Entretien physique, assou- plissement, stretching, Taïso)	15 ans	Judo Club Mayennais Dojo Cécile Nowak 27 rue Pierre Brossolette	LANDAU Vincent ☎ 06.66.10.89.22 / 06.63.94.35.79 <a href="mailto:jcmayennais@gmail.com">jcmayennais@gmail.com</a>
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE/FEMININE ARTS MARTIAUX ACROBATIQUES	3 ans	ALTERNATIVES GYM Salle Jean Collet (pour féminine) Salle Lucie Aubrac (pour masculine et arts martiaux)	FERREIRA Cathy ☎ 06.58.20.36.75 <a href="mailto:Alternatives.gym@gmail.com">Alternatives.gym@gmail.com</a>
TRIATHLON DUATHLON	16 ans	MASTRIA 53 Piscine La Vague et stade	DURAND Pascal ☎ 06.80.08.33.20 <a href="mailto:Mastria4ever@gmail.com">Mastria4ever@gmail.com</a>
GYM PREVENTION SANTE	60 ans	SIEL BLEU (Sports Initiative Et Loisirs) Les Possibles 44 place Gambetta	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>
ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (gym douce, renforcement musculaire et abdominal, marche)	Adultes	TEAM EANM Pour les personnes atteintes de maladie chronique, de déficience mentale, physique ou sensorielle, sortant d'une hospitalisation, souhaitant retrouver ses capacités physiques, pour lutter contre la sédentarité	LEGROS Laura 06.01.31.85.35 <a href="mailto:Lauralegros.apa@gmail.com">Lauralegros.apa@gmail.com</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
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	CORNU Yannick <a href="mailto:lafm53@gmail.com">lafm53@gmail.com</a>
<b>SPORTS DE BALLON</b>			
BASKET	4 ans	CA Mayennais basket Salle Jules Ferry	PELLOIN Stéphane et JOLY Alexandre ☎ 06.77.10.18.73 <a href="mailto:ca.mayenne@basketmayenne.com">ca.mayenne@basketmayenne.com</a>
HAND BALL	3 ans	May' N Handball 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	6 ans	Stade Mayennais Football Club Stade Municipal avenue Gutenberg	☎ 02.43.00.00.56 / 06.06.62.64.16
RUGBY	4 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	Tennisclub de Mayenne 41 rue Joseph Cugnot	☎ 02.43.00.93.03 (club) <a href="mailto:tennisclubmayenne@gmail.com">tennisclubmayenne@gmail.com</a>
TENNIS DE TABLE	6 ans	CA Mayennais Tennis de table Salle Marcel Fauque, rue de la Davière	PIRON Loïc ☎ 02.43.04.43.13 / 06.74.58.29.67 <a href="http://club-athletique-mayennais53@orange.fr">club-athletique-mayennais53@orange.fr</a>
BADMINTON + BADGYM	6 ans	A.M.B. Gymnase Léonard de Vinci	GOBIL Caroline ☎ 06.87.62.53.50 <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
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-ulm.sportsregions.fr/">http://mayenne-ulm.sportsregions.fr/</a>
<b>SPORTS NAUTIQUES</b>			
CANOE KAYAK SPORTS DE PAGAIES	7 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">www.kayak-mayenne.fr</a> <a href="mailto:contact@kayak-mayenne.fr">contact@kayak-mayenne.fr</a>

NATATION + SECTION SPORT HANDICAP	6 ans	Dauphins Mayennais Piscine La Vague	LOUF Erwaning ☎ 02.43.04.84.49 / 06.77.83.78.92 <a href="mailto:dauphins.mayennais@gmail.com">dauphins.mayennais@gmail.com</a> <a href="https://dauphinsmayennais.com">https://dauphinsmayennais.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	LEMEILLAT Arnaud ☎ 06.29.13.76.69 <a href="mailto:president.plongemayenne.org">president.plongemayenne.org</a> <a href="http://www.plongemayenne.org">www.plongemayenne.org</a>
<b>SPORTS DE COMBAT</b>			
MMA / BOXE THAI FREE FIGHT	12 ans	Association Xtrem Fight Mayenne Salle Gambetta	SARCLETTI Roger ☎ 06.69.43.38.38 <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	COB Capoeira Origem do Brasil Complexe Gambetta, 1 <sup>er</sup> étage	POIRIER Christophe ☎ 06.23.20.79.49 <a href="mailto:Bombeiro@cob-capoeira.com">Bombeiro@cob-capoeira.com</a>
JUDO	4 ans	Judo Club Mayennais Dojo Cécile Nowak 27 rue Pierre Brossolette	LANDAU Vincent ☎ 06.66.10.89.22 / 06.63.94.35.79 <a href="mailto:jcmayennais@gmail.com">jcmayennais@gmail.com</a>
SELF DEFENSE (ju-jitsu et adultes judo loisirs) TAÏSO / CROSS TRAINING	12 ans	Judo Club Mayennais Dojo Cécile Nowak 27 rue Pierre Brossolette	LANDAU Vincent ☎ 06.66.10.89.22 / 06.63.94.35.79 <a href="mailto:jcmayennais@gmail.com">jcmayennais@gmail.com</a>
VIET TAI CHI (gym énergétique traditionnelle du Vietman)	Adultes	Salle d'arts martiaux Gambetta	MAUNIT Stephy ☎ 06.81.43.62.69 <a href="mailto:nlvvd53100@gmail.com">nlvvd53100@gmail.com</a>
VIET VO DAO	6 ans	Nghia Long Viet Vo Dao Mayenne Salle d'arts martiaux Gambetta	MAUNIT Stephy ☎ 06.81.43.62.69 <a href="mailto:nlvvd53100@gmail.com">nlvvd53100@gmail.com</a>
KARATE-CONTACT KARATE-MIX	7 ans	Fight Contact Mix Défense Dojo Jean Collet, rue du Cardinal Suhard	DOUSSIN Christophe 06.31.22.43.95 / 06.66.04.76.95 <a href="mailto:fcmd@orange.fr">fcmd@orange.fr</a>
FULL CONTACT KICK BOXING, K1 et MUAY THAI	6 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	7 ans	Karaté Club de Mayenne Dojo Jean Collet, rue du Cardinal Suhard	THIEBOT Samuel ☎ 06.82.19.74.67 <a href="mailto:kcmayenne@gmail.com">kcmayenne@gmail.com</a>
KARATE SANTE	50 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Gambetta	LIEBERT Michel ☎ 06.89.19.74.12
<b>SPORTS D'ADRESSE</b>			
CIRQUE	3 ans	Explor' Action Circus Chapiteau la Roserie à St Georges Buttavent	☎ 06.71.65.52.43 <a href="mailto:artsetdecouvertes53@free.fr">artsetdecouvertes53@free.fr</a>
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

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>
<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>La Place Mayenne</b> 92 rue Charles de Gaulle ☎ 06.38.69.94.98 <a href="mailto:laplacemayenne@gmail.com">laplacemayenne@gmail.com</a>			
<b>RELAXATION / BIEN-ETRE</b>			
YOGA	Adultes	Sadhana Yoga La Visitation	BOUTELOUP-BATARD Jeannine ☎ 06.16.18.88.84
YOGA	Adultes	Yoga Mayenne Foyer de Copainville, 272 rue du Fauconnier	LEURENT David ☎ 06.17.65.70.80 <a href="mailto:yoga.mayenne@gmail.com">yoga.mayenne@gmail.com</a>
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 <a href="mailto:antoine.sable@yahoo.fr">antoine.sable@yahoo.fr</a>
YOGA, PILATES	Adultes	TOP' FORM Salle Gambetta	07.79.94.69.78 / 02.43.00.22.10 <a href="mailto:topformmayenne53@gmail.com">topformmayenne53@gmail.com</a>
SHIATSU, REFLEXOLOGIE	Adultes	138 résidence Lefebvre d'Argencé	LAMY Marie ☎ 06.44.98.55.71 Site : <a href="http://lejardinval.com">lejardinval.com</a>
TAI CHI CHUAN QI GONG	Adultes	Association Kiétude 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		Moulay	Les couleurs de la vie ☎ 06.87.64.56.67
SOPHROLOGIE	Enfants et adultes	Cours collectifs et individuels	Stéphanie CALLIER ☎ 07.61.53.57.44
YOGA DU RIRE	Adultes	Salle de Guinefolle à St Georges Buttavent	Linda CROISSANT ☎ 06.98.17.56.42
<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>
BOULES BRETONNES	12 ans	Club Boulistes Mayennais Terrain couvert Gambetta	ROZELIER Maurice ☎ 02.43.04.59.23 / 06.15.74.93.22
PETANQUE	10 ans	Pétanque Mayennaise Terrain face à la ferme de bras	ZACHARKOW Laurent ☎ 06.84.28.96.69 <a href="mailto:laurent.zacharkow@orange.fr">laurent.zacharkow@orange.fr</a>
POKER	Adultes	Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois	Association Coyote Poker ☎ 06.71.38.92.26 <a href="mailto:covotepoker@orange.fr">covotepoker@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>

CHANT CHORAL	Adultes	Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	Association Chantemayne ☎ 02.43.04.38.40 <a href="mailto:chantemayne@laposte.net">chantemayne@laposte.net</a>
LES PETITES MAINS (poterie, dessin, couture)	Enfants	Les Possibles 44 place Gambetta	Marie-Hélène JOUBIN, animatrice Les Possibles ☎ 02.43.04.22.93 <a href="mailto:contact@lespossibles.org">contact@lespossibles.org</a>
TAROT	Adultes		
SCRABBLE	Adultes		
L'ATELIER (couture, broderie, plastique fou, poterie...)	Adultes		
COUTURE	Adultes		
TRICOT	Adultes		
TISSAGE	Adultes		
PATCHWORK	Adultes		
SCRAPBOOKING	Adultes		
<b>ACTIVITES ARTISTIQUES</b>			
THEATRE	16 ans	Hop Compagnie 131 rue de la Visitation	SUEUR Patrick ☎ 06.83.82.18.87 <a href="mailto:contact@hopcompagnie.fr">contact@hopcompagnie.fr</a>
THEATRE	7 ans	Les Baudéaires Salle de la Balderine Saint Baudelle	<a href="mailto:lesbaudaires@gmail.com">lesbaudaires@gmail.com</a>
ARTS PLASTIQUES (Sérigraphie, céramique, gravure, reliure, dessin)	5 ans Et adultes	L'Atelier - Ecole d'Arts Plastiques - Le kiosque Maison des associations – La visitation	Le Kiosque ☎ 02.43.30.10.16 <a href="mailto:contact@kiosque-mayenne.org">contact@kiosque-mayenne.org</a>
DESSIN / PEINTURE	5 ans et adultes	Atelier Toutazimut 5 place Cheverus (Tous niveaux)	KOURTAA Farid ☎ 06.45.16.03.81 <a href="mailto:toutazimutatelier@orange.fr">toutazimutatelier@orange.fr</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> martelflow@gmail.com
Université du Temps Libre	Adultes	84, place des Halles – le Grimaldi	☎ 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	☎ 02.43.11.19.73 <a href="mailto:conservatoire@legrandnord.fr">conservatoire@legrandnord.fr</a>
PIANO POUR TOUS Solfège, piano, synthé	Enfants Adultes	Mayenne	BARBE Jacky 02.43.04.35.99