

LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2025/2026

DISCIPLINE	À partir de	Nom du club Lieu de l'activité	CONTACT
SPORTS ATHLETIQUES ET ACTIVITES PHYSIQUES			
SportS'Handifférence (Découverte multisports ou un travail moteur, de renforcement musculaire, de rééducation)	Enfants en situation de handicap	Centre aquatique La Vague Mayenne	ORY Romain ☎ 06.85.45.18.06 romain.ory@mayennecommunaute.fr
HULA-HOOP ET HOOPDANCE		Saint Georges Buttavent	ROZIER Jeanne Association La Mangouste électrique ☎ 06.51.13.95.08 mangouste.electrique@gmx.fr
DANSE BRETONNE ET FOLK	Tout âge	Amicale des Bretons de Mayenne 6 rue de la Davière	CARIOU Véronique ☎ 06.78.28.84.21 bretonmayenne@free.fr http://abm53.free.fr
DANSE CONTEMPORAINE	7 ans Adultes	Hop Compagnie Le Studio – Maison des associations Rue de la Visitation	GROLEAU Paule ☎ 06.83.82.18.87 contact@hopcompagnie.fr
COURS DE DANSE Initiation danse, danse classique, danse modern'jazz, danse contemporaine, danses hip-hop	Enfants Et Ados	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@mayennecommunaute.fr
DANSES DE SALON (Cha-cha-cha, rock'n'roll, salsa)	Adultes	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@mayennecommunaute.fr
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 guillaume.bar@free.fr http://www.eanm.fr
GYM, CARDIO FITNESS, PILATES, YOGA	16 ans	TOP' FORM Salle Gambetta	07.79.94.69.78 / 06.86.44.67.87 topformmayenne53@gmail.com
GYMNASTIQUE (Entretien physique, assouplissement, 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 jcmayennais@gmail.com
GYMASTIQUE ARTISTIQUE ET SPORTIVE AVEC AGRÈS	6 à 18 ans	Salle Jean Collet 24 rue du Cardinal Suhard	BAZIRE Dorothee & BRAULT Alexandra mlagym53@gmail.com
TRIATHLON DUATHLON	16 ans	MASTRIA 53 Piscine La Vague et stade d'athlétisme	DURAND Pascal ☎ 06.80.08.33.20 Mastria4ever@gmail.com
TRIATHLON, DUATHLON, BIKE AND RUN	16 ans	MY TRIATHLON Piscine La Vague, salle Jules Ferry et stade d'athlétisme	SOCHON Guillaume ☎ 06.80.34.37.48 may.triathlon@gmail.com
GYM PREVENTION SANTE	60 ans	SIEL BLEU (Sports Initiative Et Loisirs) Les Possibles 44 place Gambetta	Association SIEL BLEU ☎ 06.69.77.27.14 berenice.lerieux@sielbleu.org
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
RETRAITE SPORTIVE	Adultes	Club Mayennais de la retraite sportive	☎ 02.43.04.30.62 / 06.84.78.99.11

(cyclotourisme, pétanque, palet, danse country, gym...)		Espace Grimaldi	http://www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr/
FOOTING LOISIR	16 ans	La FL'M 852 Rue Gutenberg	laflm53@gmail.com
SPORTS DE BALLON			
BASKET	4 ans	CA Mayennais basket Salle Jules Ferry	PELLOIN Stéphane et JOLY Alexandre ☎ 06.77.10.18.73 ca.mayenne@basketmayenne.com
HAND BALL	3 ans	May' N Handball 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	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 augustinro@hotmail.fr
SPORTS DE RAQUETTE			
TENNIS	4-5 ans	Tennisclub de Mayenne 41 rue Joseph Cugnot	☎ 02.43.00.93.03 (club) tennisclubmayenne@gmail.com
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 club-athletique-mayennais53@orange.fr
BADMINTON + BADGYM	6 ans	A.M.B. Gymnase Léonard de Vinci	GOBIL Caroline ☎ 06.87.62.53.50 mayennebad@gmail.com
SPORTS SUR ROUES			
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 christianmonnier@sfr.fr
ROLLER HOCKEY	5 ans	RS2M Salle Jules Ferry	ROBIN Eric ☎ 06.74.67.50.29 roller.rs2m@gmail.com
SPORTS DE NATURE			
ESCALADE	6 ans	May' Roc Salle Jules Ferry	ARNAUD Adam ☎ 06.19.76.67.61 secretariat.mayroc@gmail.com http://mayroc53.blogspot.com
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 contact@cpie-mayenne.org
SPORT AERIEN			
U.L.M	15 ans	Mayenne U.L.M Les Ecottays - ARON	MAURUS Raphaël ☎ 02.43.04.00.68 / 06.81.53.99.30 http://mayenne-ulm.sportsregions.fr/
SPORTS NAUTIQUES			
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 www.kayak-mayenne.fr contact@kayak-mayenne.fr

NATATION + SECTION SPORT HANDICAP	6 ans	Dauphins Mayennais Piscine La Vague	☎ 06.52.23.67.09 dauphins.mayennais@gmail.com https://dauphinsmayennais.fr
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 pecheur53@sfr.fr
PLONGEE SOUS MARINE	14 ans	Club subaquatique de Mayenne Piscine La Vague	LEMEILLAT Arnaud ☎ 06.29.13.76.69 president.plongemayenne.org www.plongemayenne.org
SPORTS DE COMBAT			
MMA / BOXE THAI FREE FIGHT	12 ans	Association Xtrem Fight Mayenne Salle Gambetta	SARCLETTI Roger ☎ 06.69.43.38.38 xtrem.fight.mayenne@outlook.fr
BOXE ANGLAISE	8 ans	BOXING CLUB MAYENNAIS Salle Léon-Duchêne, impasse de la Davière	CRETOIS Bruno ☎ 06 47 53 14 88 b.cretois@wanadoo.fr
BOXE ANGLAISE et BOXE PIEDS POINGS	Adulte	Spart'Academy Zone du Terras - 96 impasse des Percherons	MOREL-VULLIEZ Vincent ☎ 06 78 68 13 76
CAPOEIRA	5 ans	COB Capoeira Origem do Brasil Complexe Gambetta, 1 ^{er} étage	POIRIER Christophe ☎ 06.23.20.79.49 bombeiro@cob-capoeira.com
EVEIL JUDO / JUDO	4 ans	Judo Club Mayennais Dojo Cécile Nowak 27 rue Pierre Brossolette	LANDAU Vincent ☎ 06.66.10.89.22 jcmayennais@gmail.com
SELF DEFENSE / JUJITSU BODY FORM / TAÏSO CROSS TRAINING	12 ans	Judo Club Mayennais Dojo Cécile Nowak 27 rue Pierre Brossolette	LANDAU Vincent ☎ 06.66.10.89.22 jcmayennais@gmail.com
VIET TAI CHI (gym énergétique traditionnelle du Vietman)	Adultes	Salle d'arts martiaux Gambetta	MAUNIT Stephy ☎ 06.81.43.62.69 nlvvd53100@gmail.com
VIET VO DAO	6 ans	Nghia Long Viet Vo Dao Mayenne Salle d'arts martiaux Gambetta	MAUNIT Stephy ☎ 06.81.43.62.69 nlvvd53100@gmail.com
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 fcmd@orange.fr
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 hubertbrault04@gmail.com
KARATE-DO	7 ans	Karaté Club de Mayenne Dojo Jean Collet, rue du Cardinal Suhard	THIEBOT Samuel ☎ 06.82.19.74.67 kcmayenne@gmail.com
KARATE SANTE	50 ans	Karaté Club de Mayenne Salle Gambetta	LIEBERT Michel ☎ 06.89.19.74.12
ESCRIME ARTISTIQUE	Adultes	Gymnase Robert Buron	François GAILLARD ☎ 06.63.04.24.91 cercle.escrime.mayenne@gmail.com
SPORTS D'ADRESSE			
CIRQUE (trapèze, fil, tissu, acrobatie, boule, diabolos...)	3 ans	Explor' Action Circus Chapiteau la Roserie à St Georges Buttavent	☎ 06.71.65.52.43 artsetdecouvertes53@free.fr
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
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 196 rue d'Artois	HAMELIN Jacques ☎ 06.75.75.07.50 hamelin.jac@orange.fr
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 Basic Fit 290 Boulevard François Mitterrand			
RELAXATION / BIEN-ETRE			
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 yoga.mayenne@gmail.com
YOGA	Adultes	Association YAM Salle de la Visitation à Mayenne et Salle polyvalente de Moulay	Mireille ☎ 06.46.42.28.41
YOGA, PILATES	Adultes	TOP' FORM Salle Gambetta	07.79.94.69.78 / 02.43.00.22.10 topformmayenne53@gmail.com
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 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	Association Les Possibles 44 place Gambetta	Fanny HERMAND ☎ 06.50.35.67.76
DO IN (automassage, gym douce, méditation)	Adultes	Association Les Possibles 44 place Gambetta	Marie-Hélène CORBEAU-JOUBIN ☎ 06.59.58.86.46 Sophie CHARRIER ☎ 06.08.02.26.33
ACTIVITES DE LOISIRS			
CLUB PHILATELIQUE (collection timbres)		Salle Grimaldi	☎ 02.43.49.04.95 sebggrangerphila@orange.fr
AEROMODELISME	10 ans	Aérodrome de la Rogerie Aron Ou la Visitation	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	10 ans	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
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 laurent.zacharkow@orange.fr

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
CHANT CHORAL	Adultes	Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	Association Chantemayne ☎ 02.43.04.38.40 chantemayne@laposte.net
ATELIER LIBRE (poterie, dessin, couture)	Enfants	Les Possibles 44 place Gambetta	Marie-Hélène CORBEAU-JOUBIN, animatrice Les Possibles ☎ 06.59.58.86.46 contact@lespossibles.org
TAROT	Adultes		
SCRABBLE	Adultes		
L'ATELIER (couture, broderie, plastique fou, poterie...)	Adultes		
COUTURE	Adultes		
TRICOTE PAPOTE (tricot, crochet...)	Adultes		
TISSAGE	Adultes		
PATCHWORK	Adultes		
POTERIE	Adultes		
SCRAPBOOKING	Adultes		
ACTIVITES ARTISTIQUES			
THEATRE	16 ans	Hop Compagnie 131 rue de la Visitation	SUEUR Patrick ☎ 06.83.82.18.87 contact@hopcompagnie.fr
THEATRE	7 ans	Les Baudélires Salle de la Balderine Saint Baudelle	lesbaudelires@gmail.com
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 contact@kiosque-mayenne.org
DESSIN / PEINTURE/MODELAGE	Adultes Ados Enfants	Atelier Toutazimut 5 place Cheverus	PLARD Eléonore ☎ 06.33.92.59.88 toutazimutatelier@orange.fr
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 (conférences, œnologie, informatique...)	Adultes	84, place des Halles – le Grimaldi	☎ 02.43.08.98.29 utlmayenne@orange.fr www.utl-mayenne.org
Conservatoire Ivan BELLOCQ théâtre, musique, batucada – percussions brésiliennes)	Enfants Adultes	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@mayennecommunaute.fr
PIANO POUR TOUS Solfège, piano, synthé	Enfants Adultes	Mayenne	BARBE Jacky 02.43.04.35.99
CHORALE D'ENFANTS	De 7 à 12 ans	Conservatoire Ivan Bellocq Pôle Culturel Le Grand Nord Esplanade François Mitterrand	☎ 02.43.11.19.73 conservatoire@mayennecommunaute.fr