

# SPORTS

## RANDONNÉES PÉDESTRES

Les randonnées ont lieu le 1er et 3ème dimanche et 2ème mercredi de chaque mois.

2 et 19 septembre 2018 : Pommerieux (12.5 km)  
7 et 17 octobre 2018 : St Germain le fouilloux (12 km)  
21 octobre : Montigné (8 km)  
4 et 14 novembre 2018 : Quelaines (10 km)  
18 novembre : Changé (8 km)  
2 décembre 2018 : St Berthevin (8 km) Téléthon  
12 et 16 décembre 2018 : Argentré (9.5 km)  
**Randonnées hors département (voir agenda)**

## YOGA

Réaliser des postures et exercices respiratoires pour entretenir une bonne santé.

30 séances

Lundi 17 h - 18 h 15

Mardi 9 h 30 - 10 h 45 ou 14 h 35 - 15 h 50

Mercredi 19 h 35 - 20 h 50

Jeudi 19 h 30 - 20 h 45

Reprise: 17-18-19-20 septembre

Intervenants: David Leurent, Cathy Veille Guittet, Romy Malfilatre

## DANSE JAZZ

Cours pour des personnes ayant déjà pratiqué la danse

Jeudi 20 h 45 - 22 h

Reprise : 13 septembre

Intervenante : Corinne Vigeant



Le groupe de danse adultes 2018

## GYMNASTIQUE

Entretenir, améliorer et dynamiser sa santé à travers différents exercices. Accessible à tous âges.

30 séances

Lundi 10 h - 11 h ou 20 h - 21 h

Jeudi 17 h 45 - 18 h 45 ou 19 h - 20 h

Reprise : 17 ou 20 septembre

Intervenantes : Sylviane Drouault et Martine Maunit

Cours de gymnastique  
groupe du lundi soir



## GYM PRÉVENTION SANTÉ

Améliorer l'équilibre, repousser le seuil de fatigue global, maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire. Pratiquer une Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention et de bien-être prodiguée et accompagnée par des professionnels.

30 séances

Mardi 10 h 45 - 11 h 45 (possibilité d'ouvrir un 2ème cours selon le nombre de participants)

Reprise : 18 septembre

Intervenant : Association SIEL BLEU

## TAÏ CHI CHUAN

Recherche d'une maîtrise de l'énergie et d'un équilibre pour soi.

30 séances le jeudi

16 h 45 - 18 h 15

18 h 30 - 20 h

Reprise : 20 septembre

Intervenant : Matthieu Bréjoun

## RALLYE PÉDESTRE

En famille ou entre amis, constituez votre équipage et venez découvrir une commune mayennaise **le dimanche 16 Juin 2019 à Jublains.**