



CDOS

MAYENNE

RÉPERTOIRE DES CLUBS SPORT-SANTÉ EN MAYENNE (53)



Marche nordique, basketball, renforcement musculaire, tennis, athlétisme, yoga, activités nautiques, pilâtes ...

**Pratiquez une activité physique adaptée
et bénéfique pour votre santé avec la
Maison Sport Santé du CDOS**

mss.mayenne@franceolympique.com

SOMMAIRE

<u>Cartographie des ateliers proposés par le CDOS</u>	1
<u>Cartographie des associations proposant du Sport Santé</u>	2
<u>Recensement des associations LAVAL Agglomération - Laval</u>	4
<u>Recensement des associations LAVAL Agglomération - Autres communes</u>	12
<u>Recensement des associations Pays de Château-Gontier</u>	17
<u>Recensement des associations Pays de Craon</u>	23
<u>Recensement des associations CC des Coëvrons</u>	27
<u>Recensement des associations CC Mayenne</u>	31
<u>Recensement des associations CC Bocage Mayennais</u>	35
<u>Recensement des associations CC Mont des Avaloirs</u>	38
<u>Recensement des associations CC Ernée</u>	42
<u>Recensement des associations CC Meslay-Grez</u>	45

Les ateliers proposés par le CDOS



Ateliers Activités Physiques Adaptées

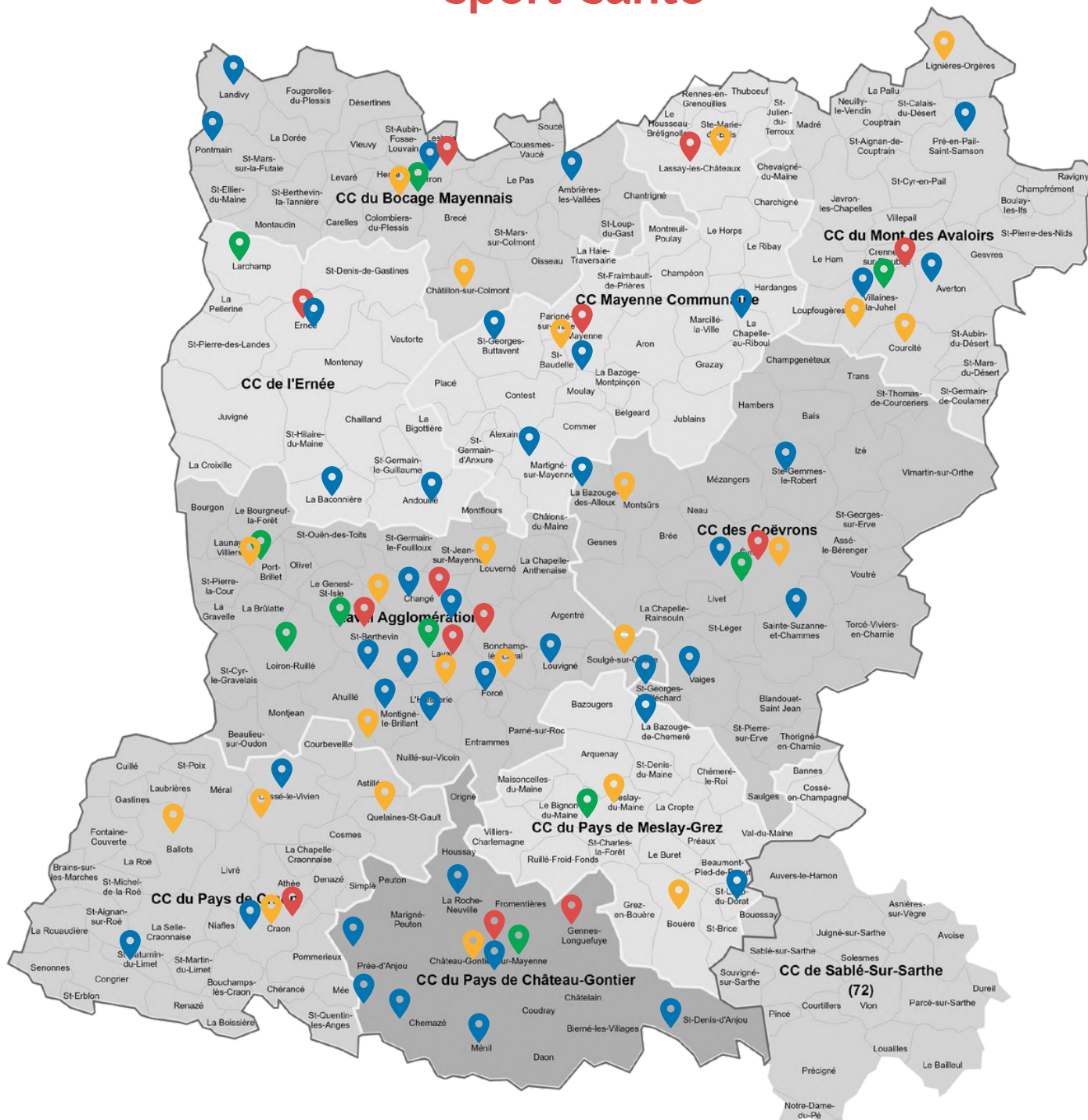
Programme d'Activités Physiques Adaptées permettant de renouer avec la pratique



Ateliers relais Forme et Santé

Programme en lien avec les clubs et associations du territoire, permettant de reprendre une activité sportive pour son bien-être

Cartographie des associations proposant du sport-santé



Club 3^e degré
 Activités Physiques
 Adaptées
 Encadrées par des EAPA ou
 des kinés

Club 2^e degré
 Sport Santé avec
 limitations minimales
 Encadré par des BP ou BEES

Club 1^{er} degré
 Sport Santé sans
 limitation
 Pas de qualification sport
 santé officielle

Club Prévention
 Pas de qualification
 sport santé



Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Laval

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)

 CH de Laval
53000 LAVAL

 mss.mayenne@franceolympique.fr


 06 22 69 82 13

Ludosport, Gym santé

Club de l'Elan (labelisé Maison
Sport Santé)

 53000 LAVAL

 asso.sport.elan@gmail.com

 06 84 89 22 85

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Marche nordique

Union Sportive de Laval - Section
Athlétisme

 51 Rue d'Hilard
53000 LAVAL

 secretariat@uslaval.fr

 02 43 66 07 38

Foot en marchant

Union Sportive de Laval - Section
Football

 51 Rue d'Hilard
53000 LAVAL

 secretariat@uslaval.fr

 02 43 66 07 38

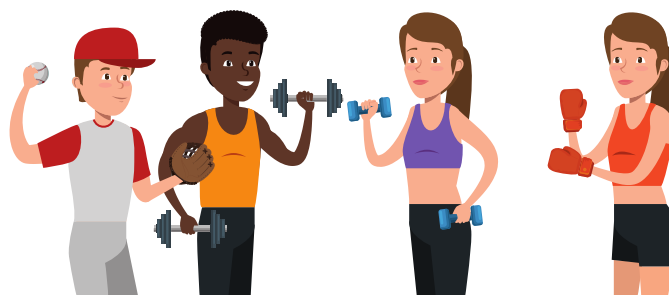
Renforcement musculaire, gym santé bien-être

Union Sportive de Laval - Section
Musculature

 51 Rue d'Hilard
53000 LAVAL

 secretariat@uslaval.fr

 02 43 66 07 38



Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Laval

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Basket santé

Union Sportive de Laval - Section Basket

 51 Rue d'Hilard
53000 LAVAL

 secretariat@uslaval.fr

 02 43 66 07 38

Gym seniors, pilâtes, yoga

Union Sportive de Laval - Section Gymnastique

 51 Rue d'Hilard
53000 LAVAL

 secretariat@uslaval.fr

 02 43 66 07 38

Lombal gym, juval jym, gym adulte, fitness

Laval Bourny Gym

 Rue Pierre-Joseph Proudhon
53000 LAVAL

 lavalbournygym@orange.fr

 06 86 16 37 00

Equitation adaptée, équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne

(Handicap mental, moteur ou personnes rencontrant des difficultés d'intégration sociale...)

 Centre équestre Asinerie du Bois Gramats
Centre équestre Grande Lande
53000 LAVAL

 handicheval.mayenne@orange.fr


 06 44 01 36 98

Ping santé-bien-être, ping Sport Adapté

Laval Bourny Tennis de Table

 Salle Pascal Ménard, Rue Pierre Joseph Proudhon
53000 LAVAL

 lavalbournytennisdetabe@gmail.com
claude.lemartinel@orange.fr

 06 41 12 62 81
07 78 02 04 59

Sarbacane, boccia

Laval Handisport

 25 Rue Albert Einstein
53000 LAVAL

 handisport53@gmail.com

 06 69 06 53 53



Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Laval

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Marche nordique

Stade Lavallois Athlétisme

 16 Place Henri Bisson
53000 LAVAL

 coachathle.sla@gmail.com

 06 78 61 71 18

Remise en forme - Pilates

Stade Lavallois Athlétisme

 16 Place Henri Bisson
53000 LAVAL

 coachathle.sla@gmail.com

 06 78 61 71 18

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale.
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Section multi-activités séniors

La Retraite Sportive de Laval Agglo

 17 Rue de Rastatt
53000 LAVAL

 53rsla@gmail.com
loic.bedouet@wanadoo.fr

 06 70 08 96 65

Haltérophilie

CJF Laval Voutré Haltéro 53

 25 Rue Albert Einstein
53000 LAVAL

 laval.voutré.haltero@gmail.com

 06 50 24 65 39





Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Laval

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Volley loisir

ASPTT Laval
Section Volley-Ball

Gymnase Noémie Hamard
53000 LAVAL

laval@asptt.com

02 43 53 22 80

Tir à l'arc

Union Sportive de Laval
Section Tir à l'arc

CMA rue Albert Einstein
53000 LAVAL

secretariat@uslaval.fr

02 43 66 07 38

Handball

Union Sportive de Laval
Section Handball

51 Rue d'Hilard
53000 LAVAL

secretariat@uslaval.fr

02 43 66 07 38

Multisports

La Retraite Sportive de
Laval Agglo

17 Rue de Rastatt
53000 LAVAL

53rsla@gmail.com
loic.bedouet@wanadoo.fr

06 70 08 96 65

Tennis de Table

Francs archers de la
bonne lorraine
Section Tennis de table

39 Boulevard Felix Grat
53000 LAVAL

maillot.fr@wanadoo.fr

06 27 95 62 99

Vélo Cyclotourisme

Vélo Passion Laval

17 Rue de Rastatt
53000 LAVAL

contact@velo-passion-laval.fr

06 70 09 92 35

Renforcement musculaire

CDSA 53 (accueil de public en
situation de handicap mental)

53000 LAVAL

cdsa53@gmail.com

07 69 49 06 48

Randonnée marche Sport Adapté Santé

CDSA 53 (accueil de public en
situation de handicap mental)

53000 LAVAL

cdsa53@gmail.com

07 69 49 06 48

Aviron sénior, détente

Club nautique Laval Aviron

181 Rue de la Filature
53000 LAVAL

avironlaval53@orange.fr

02 43 49 32 99





Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Laval

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Natation

Laval Waterpolo



Piscine Saint Nicolas, Boulevard
Jourdan
53000 LAVAL



starot.lwp@orange.fr



06 72 14 56 76

Jujitsu, Taïso, Judo

Judo Club Lavallois



Avenue Robert Buron
53000 LAVAL



judoclublavallois@gmail.fr



07 66 80 35 78

Qi-Jong, Mulan-Quan

Souffle de santé



21 Rue des Etaux
53000 LAVAL



mmetayer@laposte.net



06 75 65 43 93

Cyclo tourisme

Audax Lavallois



109 Avenue Pierre de Coubertin
53000 LAVAL



cattleya@wanadoo.fr



02 43 69 60 10

Randonnée pédestre, marche, "randocool"

Association départementale de
randonnée pédestre



8 Avenue Robert Buron
53000 LAVAL



marietherese.bougeant@sfr.fr



02 43 53 12 91

Body Karaté

Laval Karaté 53



Dojo Valéra, 10 Rue Jean Macé
53000 LAVAL



info@lavalkarate53.fr



02 43 37 17 27



Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Laval

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé,
reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Karaté santé

Karaté Défense Lavallois

 Salle Alain Gerbault
53000 LAVAL

 karatedefenselavallois@gmail.com

 06 09 70 53 53

Equitation

Centre équestre de Laval

 Bois de l'Huisserie
53000 LAVAL

 centre.equestre.laval@wanadoo.fr

 02 43 02 90 13

Pétanque

Laval Pétanque

 8 Rue Jean Macé
53000 LAVAL

 club.lavalpetanque@gmail.com

 06 18 23 36 59

Pratique douce canoë-kayak, paddle

Canoë-Kayak Laval

 181 Rue de la Filature
53000 LAVAL

 cklaval@hotmail.com

 02 43 67 03 27



Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Autres communes

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Multi-activités sport santé, Activités Physiques Adaptées

Entente Sportive de Bonchamp

25 Rue du Maine
53960 BONCHAMP-LES-LAVAL

sport-sante@es-bonchamp.fr

06 70 65 61 90

J'Mactiv Santé

ASPTT Laval

Barbé
53960 BONCHAMP-LES-LAVAL

mtison@asptt.com

06 72 83 17 64

Gym Prévention Santé

Association Familiale Loisirs et
Culture (AFLEC)

8 Place de Juhel
53940 SAINT-BERTHEVIN

contact@aflec.fr

02 43 69 56 74

Marche nordique

Club de l'Elan (labelisé Maison
Sport Santé)

53810 CHANGE

asso.sport.elan@gmail.com

06 84 89 22 85

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSEF)

Union Sportive de Changé,
53810 CHANGE

mss.mayenne@franceolympique.fr

06 22 69 82 13



Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Autres communes

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Fitness - renforcement musculaire - stretching - aérobic

USSB Musculation Fitness Saint Berthevin

3 Place Pierre de Coubertin
53940 SAINT-BERTHEVIN

ussb.muscfitness@gmail.com

06 73 06 77 21

Atelier multi-activités "passerelles" - forme et santé

Union Sportive de Changé - section forme et santé

La grande Lande
53810 CHANGE

uschange53810@gmail.com

06 73 50 05 29

Taïso

Union Sportive de Changé Omnisport - Judo

USCO - Parc des Sports
53810 CHANGE

judo-change53@live.fr

06 44 79 13 94

Renforcement Musculaire

Section Gymnastique Volontaire de Louvigné

6 Place Saint Martin
53210 LOUVIGNE

d-bourdoiseau@orange.fr

06 48 94 14 39

Gym d'entretien, gym adaptée, renforcement musculaire, stretching

ASL Gymnastique Loisirs

2 Rue du Maine
53970 L'HUISSERIE

gymloisir@gmail.com

06 09 82 55 65

Equitation adaptée - équitation loisirs

Handi-Cheval Mayenne

Ecurie de la Servinière
53940 SAINT-BERTHEVIN

L'orbière
53260 FORCE

Les Ecuries d'Antho, Le Cacouault
53970 MONTIGNE LE BRILLANT

handicheval.mayenne@orange.fr

06 44 01 36 98





Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Autres communes

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Gym

Gymnastique Volontaire de Bourgon

 La Hairie
53410 BOURGON

 arlettecharmey@orange.fr

 02 43 58 81 18

Pilates

ASL CAP Fitness l'Huisserie

 2 Rue du Maine
53970 L'HUISSERIE

 cap.fitness.lhuisserie@gmail.com


 06 79 83 81 47

Gymnastique d'entretien

Gym'Form Loiron-Ruillé

 Salle des fêtes
53320 LOIRON

 didier.rocher38@sfr.fr

 02 43 02 00 11

Gym bien vieillir

La Bonne Entente Changéenne

 Place d'Elva
53810 CHANGE

 jacq.babin@orange.fr

 06 84 50 73 80

Renforcement musculaire

U.S.C.A La Chapelle Anthenaïse

 19 Rue de Louverné
53950 LA CHAPELLE ANTHENAÏSE

 virginie.moreau53@gmail.com

 06 12 83 85 33





Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Autres communes

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale.
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Section multi-activités séniors

La Retraite Sportive du Pays de
Loiron

 16 Rue Jean Quantin
53410 PORT-BRILLET

 yves.parc@orange.fr

 06 80 40 91 13

Football

Football Club Ruillé-Loiron

 13 Rue du Docteur Rame
53320 LOIRON-RUILLE

 fcruilleloiron@gmail.com

 06 86 67 83 67

Club prévention


Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé,
reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Fitness, gym douce, marche active

ASPTT

 Complexe Sportif Viloiseau
53960 BONCHAMP-LES-LAVAL

 laval@asptt.com

 02 43 53 22 80
06 72 83 17 64

Karaté Do

Karaté Do Changé

 Parc des Sports de Changé
53810 CHANGE

 karatedo.change@gmail.com

 06 74 19 81 17

Gymnastique douce, marche

Amicale des retraités Berthevinois

 49 Rue Alfred Nobel
53940 SAINT BERTHEVIN

 claude.fourmond1943@orange.fr

 02 43 69 12 48





Recensement des associations LAVAL AGGLOMERATION - Autres communes

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Renforcement musculaire, Zumba, Stretching

Aurore de Changé

Complexe sportif Les Sablons
53810 CHANGE

aureore.change@orange.fr
Marlys.guittet@orange.fr

06 75 25 99 01

Tennis de table retraité et loisir

Union Sportive de Changé - section
Tennis de table

Place d'Elva
53810 CHANGE

uschange.tennisdetable@gmail.com

06 87 34 77 19

Equitation

Centre équestre Les Ebaudières

Les Ebaudières
53810 CHANGE

eric.bonnot@neuf.fr

06 10 60 15 90
02 43 37 68 76

Renforcement musculaire, stretching, step

Section Gymnastique Volontaire
Montigné le Brillant

Mairie,
53970 MONTINGE-LE-BRILLANT

marchand.claudie@wanadoo.fr

06 74 45 56 54

Foot en marchant, Fit Foot

US Entrammes

1 Rue de Rosendhal
53260 ENTRAMMES

usentrammesfoot@gmail.com

02 53 74 09 62

Tennis de table loisirs

Louverné Tennis de Table

Salle Hélène Boucher
53950 LOUVERNE

bernardtravers@wanadoo.fr

02 43 37 29 01

Gym sénior

Association Gym JA Sougé

4 Domaine de la Roseraie
53210 SOULGE-SUR-OUETTE

jouanny.frederic@neuf.fr

06 23 23 28 09



Recensement des associations PAYS DE CHATEAU GONTIER



Club 3è degré

Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés



Club 2è degré

Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES



Club 1er degré

Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle



Club Prévention

Pas de qualification
sport santé

Recensement des associations PAYS DE CHATEAU GONTIER

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)

 CH du Haut-Anjou
53200 CHATEAU-GONTIER

 mss.mayenne@franceolympique.fr

 06 22 69 82 13

Activités Multisports

Club de l'Elan (labelisé Maison Sport Santé)

 53200 GENNES-SUR-GLAIZE

 asso.sport.elan@gmail.com

 06 84 89 22 85

Marche nordique, marche active, marche douce

Sports Marche Santé au Pays de
Chateau-Gontier

 Rue Aristide Briand
53200 CHATEAU-GONTIER

 wwwchateaugontier@gmail.com

 06 70 15 98 43

Gym posturale, danse en ligne

Sports Marche Santé au Pays de
Chateau-Gontier

 Rue Aristide Briand
53200 CHATEAU-GONTIER

 wwwchateaugontier@gmail.com

 06 70 15 98 43



Recensement des associations PAYS DE CHATEAU GONTIER

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Gym volontaire, tonus musculaire, souplesse, équilibre

Association Gymnique de la Roche Neuville

 12 Rue d'Anjou
53200 LA ROCHE NEUVILLE

 asso.gym.larocheneuille@gmail.com

 06 46 19 73 35

Gymnastique volontaire Adultes

E.D.I. des Ateliers Vie Quotidienne

 23 Place de la République
53200 CHATEAU-GONTIER

 ateliers.vie.quotidienne@chateaugontier.fr

 06 33 97 81 60

Pilate, gym douce

AFR Saint Fort

 3 Impasse du Clos de Bellevue
53200 SAINT FORT

 jacqueslandeau01@orange.fr


 06 73 44 55 42

Gym douce adaptée

Comité EPGV 53 GEM/CAS

 Rue du Lieutenant Morillon
53200 CHATEAU GONTIER

 mayenne@comite-epgv.fr
marie-odile.foucault@chateaugontier.fr

 02 43 53 35 47
06 33 97 81 60

Gym douce, renforcement musculaire

Section Gym Volontaire Familles Rurales

 6 Route d'Angers
53290 SAINT-DENIS-D'ANJOU

 familles.rurales.sda@gmail.com

 02 43 70 56 48

Taïso Sport Santé Senior

Judo Club du Pays de Château-Gontier

 9 Chemin de Près l'eau
53200 CHATEAU GONTIER

 judoclubpaysdechateaugontier@gmail.com

 0687898132

Recensement des associations PAYS DE CHATEAU GONTIER

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Gym douce sénior

Association Gym Volontaire
Chemazé

Salle des Primevères,
53200 CHEMAZE

etienne.bouvier@wanadoo.fr

06 78 26 74 90

Gymnastique volontaire

Club des aînés de Fromentières

La Bigottière
53200 FROMENTIERES

odile.huard0838@orange.fr

06 68 38 94 30

Gym douce sénior

Gymnastique Volontaire Méniloise

Rue de Chateau Gontier
53200 MENIL

gymmenil53@laposte.net

06 19 96 87 87

Multisports

Ecole de Sport & Handisport de la
Mayenne

53200 CHATEAU GONTIER

handisport53@gmail.com

06 69 06 53 53

Gym douce

Association Gymnastique
Volontaire de Laigné

Rue du Maine
53200 LAIGNE

alice.andrieu@gmail.com

06 88 93 69 59
02 53 94 01 39

Equitation adaptée, équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne

(Handicap mental, moteur ou personnes
rencontrant des difficultés d'intégration sociale...)

Centre équestre de Château
Gontier
53200 SAINT-FORT

handicheval.mayenne@orange.fr

06 44 01 36 98

Recensement des associations PAYS DE CHATEAU GONTIER

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Renforcement musculaire

Association Familles Rurales
Coudray

 53200 COUDRAY

 bretlbta@wanadoo.fr


 06 70 34 58 84

Gym douce, équilibre, mémoire

Génération Mouvement Gennes sur
Glaize

 3 impasse de la Paix
53200 GENNES SUR GLAIZE

 gymgenes@gmail.com

 02 43 70 91 03
06 72 39 38 81

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale.
Pas de qualifications sport-santé spécifique

BMX

AZE Team Bike

 Rue du Val de Loire Aze
53200 CHATEAU-GONTIER

 06 84 48 64 33

 bmxazeteambike@gmail.com

Recensement des associations PAYS DE CHATEAU GONTIER

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé,
reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Aviron, Aviron santé, remise en forme

CNCG Aviron Club Nautique de
Château-Gontier

 Halage de Mirwault
53200 CHATEAU GONTIER

 C53007@club.avironfrance.fr

 02 43 07 97 24

Tai Chi Chuan

Club de Tai Chi Chuan
Castrogonterien

 38 Avenue Aristide Briand
53200 CHATEAU GONTIER

 beaudouin.nicolas@gmail.com


 06 17 14 52 39

Aquagym, gym d'entretien, gym posturale, marche nordique, sophrologie, tennis rebond, yoga...

Retraite Sportive du Pays de Château-Gontier

 Mairie Place de la République
53200 CHATEAU GONTIER

 president.retraitesportivechateaugontier@gmail.fr

 02 43 07 26 62
06 89 24 46 55

Yoga, Hathayoga

Association Yoganuman

 53200 SAINT FORT
53200 CHATEAU GONTIER

 yoganuman@gmail.com

 06 10 64 15 10
07 89 03 77 55

Vélo, VTT, Cyclotourisme

Club Pays de Château Gontier

 23 Rue Allard
53200 CHATEAU GONTIER

 glbrielles@gmail.com

 02 43 06 73 80

Recensement des associations PAYS DE CRAON



Club 3^e degré

Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés



Club 2^e degré

Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES



Club 1^{er} degré

Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle



Club Prévention

Pas de qualification
sport santé


Recensement des associations PAYS DE CRAON

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)

 Salle Boris-Vian
53400 CRAON

 mss.mayenne@franceolympique.fr

 06 22 69 82 13

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Gym d'entretien

Section gym volontaire St-Saturnin-le-Limet

 Route de la Crué
53800 ST-SATURNIN-LE-LIMET

 gymvolontaire-053089@epgv.fr

 09 63 62 84 13

Equitation adaptée, équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne

(Handicap mental, moteur ou personnes rencontrant des difficultés d'intégration sociale...)

 Pôle équestre de Craon
53400 CRAON

 handicheval.mayenne@orange.fr

 06 44 01 36 98

Taïso

Section Judo de Cossé le Vivien

 Dojo, Rue de l'Oriette
53230 COSSE LE VIVIEN

 judoclubcosse@orange.fr

 02 43 98 96 00

Recensement des associations PAYS DE CRAON

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Marche, renforcement musculaire, gym douce

Section gymnastique ES Craon

 9 Rue Allard
53400 CRAON

 fouillet.jean-paul@wanadoo.fr

 06 71 41 03 76

Gymnastique volontaire

A Tout Bout'champs

 3 place de Challonges
53800 BOUCHAMPS-LES-CRAON

 familleluzurebu@orange.fr

Yoga, fitness renfo, stretching

Club Détente Cosséen

 1 Rue des Tamaris
53230 COSSE LE VIVIEN

 clubdetentecosseen@gmail.com


 06 80 96 63 90

Renforcement musculaire

E.S.C Gym Volontaire Mixte

 53400 CRAON

 nicole.poultier@wanadoo.fr

 02 43 06 00 09
06 61 57 23 44

Gymnastique

A.S La Craonnaise

 Complexe Sportif Rue Jean
Bouin
53400 CRAON

 lacraonnaise@gymcraon.fr

 06 29 86 03 53

Recensement des associations PAYS DE CRAON

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé,
reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Cardio, renforcement musculaire, assouplissements

L'A.S. Craonnaise - Section gym

 Complexe Sportif, Rue Jean Bouin
53400 CRAON

 gymcraon@free.fr
ericlefevre@hotmail.fr

 06 29 86 03 53

Equitation

Pôle équestre de Craon

 Route de Segré,
53400 CRAON

 contact@centreequestredecaon.fr


 07 82 25 54 84

Pilates, aéroic, zumba

Club détente cosséen

 Rue de l'Oriette
5330 COSSE LE VIVIEN

 annie.rade@wanadoo.fr

 06 80 96 93 90
02 43 98 94 96

Tennis, cross-fit

Tennis club de Quelaine

 Mairie,
53360 QUELAINE-ST-GAULT

 tcquelaine@gmail.Com

 06 22 45 71 24

Gymnastique, aquagym, activ' mémoire, tennis rebond, activités dansés, marche nordique...

La retraite sportive du Pays de Craon

 1 Rue Nationale
53350 BALLOTS

 02 43 07 97 24

Recensement des associations CC DES COËVRONS



Club 3^e degré

Activités Physiques
Adaptées

Encadrées par des EAPA ou
des kinés



Club 2^e degré

Sport Santé avec
limitations minimales

Encadré par des BP ou BEES



Club 1^{er} degré

Sport Santé sans
limitation

Pas de qualification sport
santé officielle



Club Prévention

Pas de qualification
sport santé

Recensement des associations CC DES COËVRONS

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)

 32 Rue de Montaigu
53600 EVRON

 mss.mayenne@franceolympique.fr

 06 22 69 82 13

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Atelier multi-activités sport santé

Club Athlétique Evronnais
Haltérophile (CAE53)

 32 Rue de Montaigu
53600 EVRON

 patrick.lechat6@orange.fr

 06 13 04 41 29

Tennis santé

CA Evron Tennis

 Salle Jean-Paul Rossignole des
Marais
53600 EVRON

 ca.evron-tennis@wanadoo.fr

 07 49 08 49 73

Equitation adaptée, équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne

(Handicap mental, moteur ou personnes rencontrant des difficultés d'intégration sociale...)

 Poney Club de l'Arche,
53740 LA BAZOUGE LES
ALLEUX

 handicheval.mayenne@orange.fr

 06 44 01 36 98

Gym douce

Franco-Tireurs Suzannais

 Rue de la Croix Couverte -
Complexe sportif Maxime Létard
53270 SAINTE-SUZANNE

 ydavoust@orange.fr

 02 43 01 47 73
06 08 07 45 69

Gym douce

Association Cheveux Blancs

 Rue du Barbé
53600 EVRON

 02 43 01 30 58

Recensement des associations CC DES COËVRONS

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Bougez Cool et Marche Adaptée

CAE Evron Section Gymnastique volontaire



11 Rue des Tulipes
53600 EVRON



gymvolontairevtron53@outlook.fr



06 16 59 96 04

Renforcement musculaire

Gym volontaire Ste Gemmoise



53600 SAINTE-GEMMES LE
ROBERT



gymsteintegemmoise@yahoo.com



06 12 56 34 22

Gym douce / gym d'entretien

Section Gym Volontaire de Vaiges



Salle Polyvalente, Route de
Bazouges,
53480 VAIGES



06 87 96 78 36

Gymnastique

Association gymnastique de Vaiges



4 Chemin de Landelle
53480 ST GEORGES LE FLECHARD



didier.lefeuvre5@orange.fr



02 43 90 54 75

Gymnastique, musculation

Familles Rurales Montsûrs



53150 MONTSURS



gymvolontaire-053814@epgv.fr



02 43 01 06 42

Gym douce / gym d'entretien

Association 3A EPGV



Rue des Ruettes,
53600 EVRON



06 32 19 44 80

Gymnastique volontaire

Tout en Souplesse



La Mairie
53160 IZE



jacqueline.maignan8@orange.fr



02 43 58 18 33

Recensement des associations CC DES COËVRONS

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale.
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Gym douce - Section multi-activités séniors

La Retraite Sportive des Coëvrons

1 Rue de la Libération
53600 EVRON

retraite.sportive.coevrons@gmail.com

06 72 41 86 28
02 43 01 99 86

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Initiation spéléologie sur corde

Aventure spéléologique
Développement

151 Rue Saint-Cénére
53150 MONTSURS

aventurespeleo53@gmail.com

06 74 45 20 07

Basket séniors

Alerte Evron Basket

Promenade des grands près
53600 EVRON

evron@basketmayenne.com

07 70 99 61 46

Aquagym, gymnastique, cyclotourisme, gym douce, randonnée, marche nordique

La retraite sportive des Coëvrons

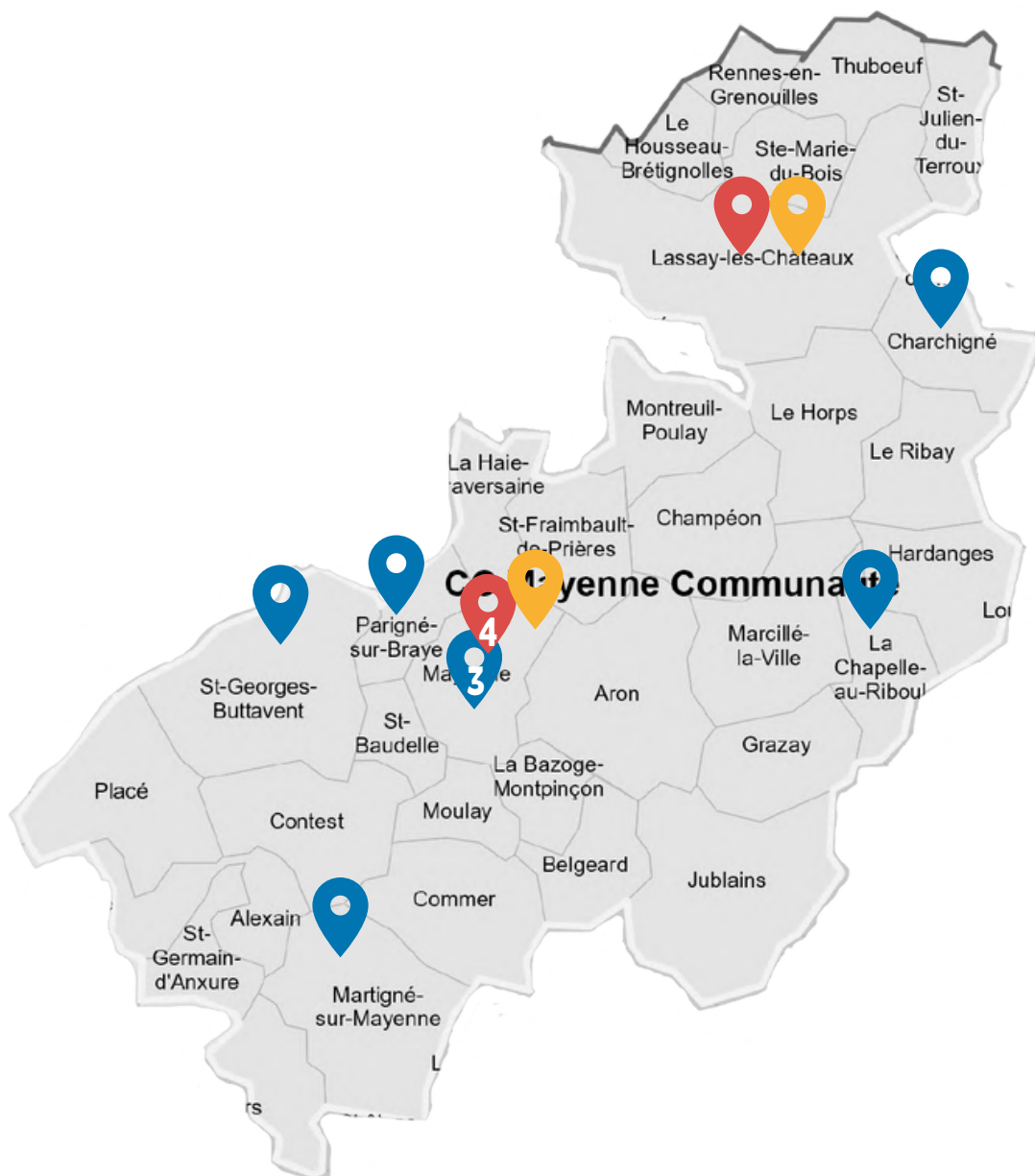
1 Rue de la libération
53600 EVRON

02 43 01 99 86

retraite.sportive.coevrons@gmail.com



Recensement des associations CC MAYENNE COMMUNAUTE



Club 3^e degré
Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés

Club 2^e degré
Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES

Club 1^{er} degré
Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle

Club Prévention
Pas de qualification
sport santé

Recensement des associations CC MAYENNE COMMUNAUTE

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)



27 Rue Pierre Brossolette
53100 MAYENNE



mss.mayenne@franceolympique.fr



06 22 69 82 13

Gym Santé

Club de l'Elan (labelisé Maison
Sport Santé)



53100 MAYENNE
53110 LASSAY LES CHATEAUX



asso.sport.elan@gmail.com



06 84 89 22 85

Natation

Dauphins Mayennais



Centre Aquatique La Vague
53100 MAYENNE



dauphins.mayennais@gmail.com



06 52 23 67 09

Marche nordique, remise en forme, renforcement musculaire

Entente Athlétique Nord Mayenne



2 Rue Eric Tabarly
53100 MAYENNE



lauralegros.apa@gmail.com
guillaume.bar@free.fr



06 01 31 85 35





Recensement des associations CC MAYENNE COMMUNAUTE

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Gym Volontaire féminine, adulte, sénior

Section Gymnastique Volontaire
Martigné sur Mayenne

Complexe sportif Georges Maignan
53470 MARTIGNE SUR MAYENNE

alexandra.blin.pro@gmail.com

06 72 36 71 64

Tennis adapté, tennis santé bien-être

Tennis Club Mayenne

41 Rue Joseph Cugnot
53100 MAYENNE

tennisclubmayenne@gmail.com

06 32 38 10 81

Canoë Kayak, sports de pagaie

Jeunesse sports plein air
Centre Jean Thuillier

417 Rue Pasteur
53100 MAYENNE

contact@kayak-mayenne.fr

06 44 96 10 18

Piscine et renforcement musculaire

Jeunesse sports plein air
Centre Jean Thuillier

417 Rue Pasteur
53100 MAYENNE

contact@kayak-mayenne.fr

06 44 96 10 18

Equitation adaptée - équitation loisirs

Handi-Cheval Mayenne

Centre équestre Le Grand Montégrad
53470 MARTIGNE SUR MAYENNE

Centre équestre Chapelle Riboul,
La gare
53440 LA CHAPELLE AU RIBOUL

Les Ecuries de Fiona
53100 SAINT-GEORGES-BUTTAVENT

handicheval.mayenne@orange.fr

06 44 01 36 98



Recensement des associations CC MAYENNE COMMUNAUTE

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Gym tonique, pilates

Parigne Gym



Salle communale
53100 PARIGNE SUR BRAYE



d-fouillet@sfr.fr



06 21 51 17 20

Gym d'entretien

Gym Remise en Forme Charchigné



6 rue de la Bruyère
53250 CHARCHIGNE



loic.jeusse@sfr.fr



06 78 16 42 23

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Cross Training, Taïso

Judo Club Mayennais



27 Rue Pierre Brossolette
53100 MAYENNE



judoclubmayennais@wanadoo.fr



02 43 04 35 72

Viet Thaï Chi

Nghia Long Viet Do Mayenne



Salle Omnisport Gambetta,
Place Gambetta
53100 MAYENNE



nlvvd@gmail.com



06 81 43 62 69

Renforcement musculaire Cardio

Sporting Club Lassay Les Châteaux
- section gym



53110 LASSAY LES CHATEAUX

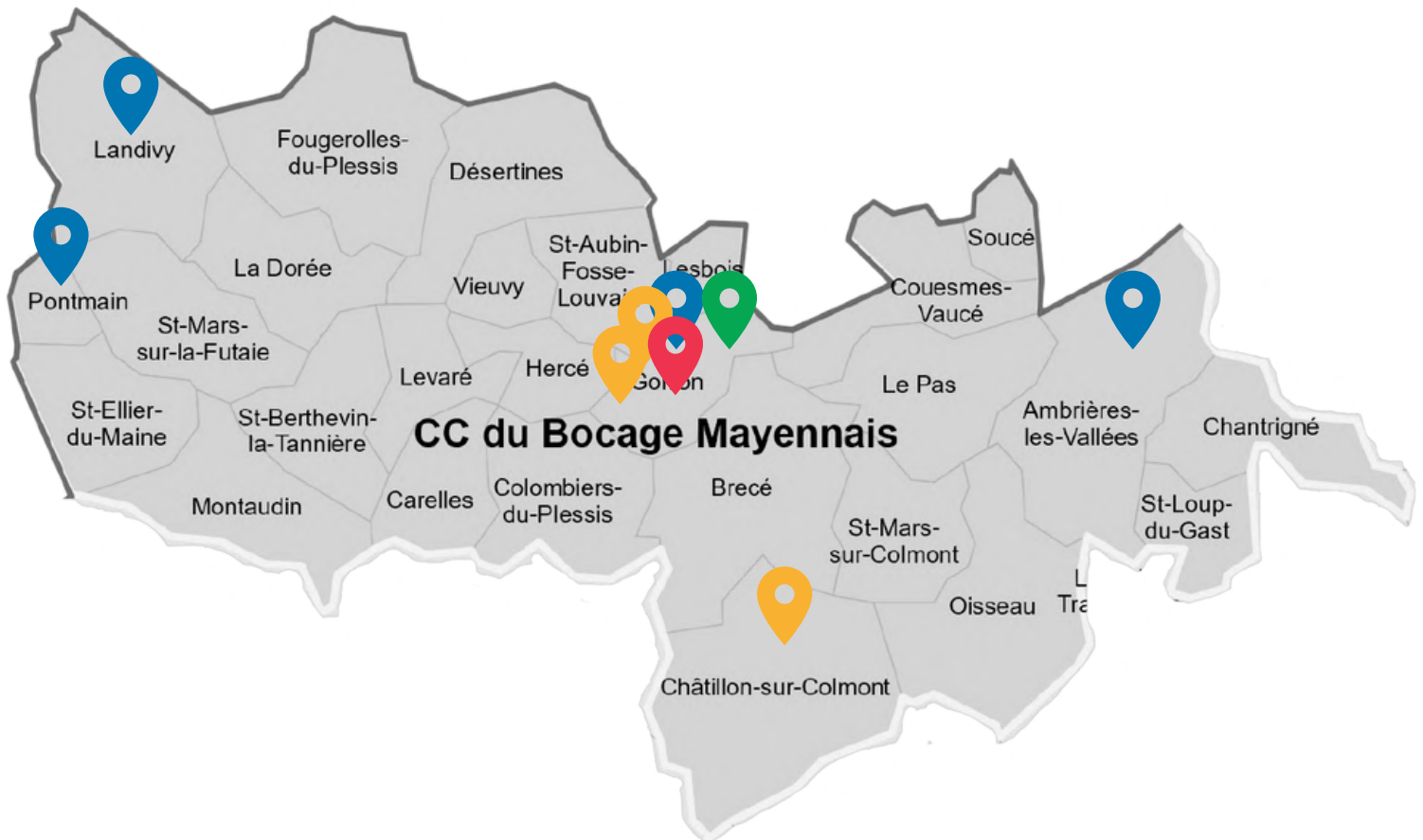


boulliermelanie@yahoo.fr



06 32 08 92 31

Recensement des associations CC BOCAGE MAYENNAIS



Club 3^è degré
Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés

Club 2^è degré
Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES

Club 1^{er} degré
Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle

Club Prévention
Pas de qualification
sport santé

Recensement des associations CC BOCAGE MAYENNAIS

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)

 53120 GORRON

 mss.mayenne@franceolympique.fr

 06 22 69 82 13

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Judo santé, taïso

Judo Club Gorronais

 Avenue Charles de Gaulle
53120 GORRON

 oslg.herve.degasne@orange.fr

 02 43 00 23 64

Equitation adaptée : équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne

 Centre équestre d'Ambrières
53330 AMBRIERES LES VALLEES

 handicheval.mayenne@orange.fr


 06 44 01 36 98

Gymnastique

Amicale Laïque de gymnastique
volontaire Landivy

 Route de Louvigné du désert
53190 LANDIVY

 lancien.marie-laure@orange.fr

 02 43 05 02 31
06 37 46 77 48

Gym d'entretien

Association Familles Rurales
Pontmain

 Salle de danse du Petit vivier
53220 PONTMAIN

 g.groussard@orange.fr

 02 43 05 08 90

Recensement des associations CC BOCAGE MAYENNAIS

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale.
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Gym douce - Activités d'entretien et de forme

La Retraite Sportive du Bocage

 21 Rue du Clos Fleuri,
53120 GORRON

 gil.courteille531@gmail.com

 06 15 24 62 89

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Marche nordique, randonnée, danse, pétanque, tennis...

La Retraite Sportive du Bocage

 21 Rue du Clos Fleuri,
53120 GORRON

 gil.courteille531@gmail.com

 06 15 24 62 89

Danse adaptée, pilates

Gorron Danse

 53120 GORRON

 gorrondanse@gmail.com

 06 16 42 47 57

Karaté do, karaté santé senior

Karaté Club Mayenne

 20 Place du Marché
53100 CHATILLON SUR
COLMONT

 kcmayenne@gmail.com

Recensement des associations CC MONT DES AVALOIRS



 **Club 3è degré**
Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés

 **Club 2è degré**
Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES

 **Club 1er degré**
Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle

 **Club Prévention**
Pas de qualification
sport santé

Recensement des associations CC MONT DES AVALOIRS

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Activités physiques adaptées

Maison Sport Santé de la Mayenne
(MSS - CDOS 53 - CNOSF)



53120 GORRON



mss.mayenne@franceolympique.fr



06 22 69 82 13

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Judo, taïso, body-form, renforcement musculaire

Alliance Sportive du Mont des
Avaloirs - Section Judo



53700 VILLAINES LA JUHEL



asmontdesavaloirs@gmail.com



06 82 94 49 79

Gym douce, gym posturale, renforcement musculaire

Les Abeilles d'Averton - Section
Gymnastique



16 Rue de Villaines
53700 AVERTON



catherine.mottier@orange.fr



02 43 03 23 81
06 13 22 21 00

Musculation, renforcement musculaire

Union Sportive Villanaise de
Musculation Fitness



53700 VILLAINES LA JUHEL



06 44 01 36 98

Recensement des associations CC MONT DES AVALOIRS

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Renforcement musculaire

Association Sportive de Saint Pierre des Nids

 Rue Caillet,
53370 SAINT PIERRE DES NIDS

 gym@lesergent.eu

 02 43 03 37 36

Cardio, renforcement musculaire

Etoile Sportive de Gesvres

 14 Route des Alpes Mancelles
53370 GESVRES

 maryjean3@hotmail.fr

 06 29 79 18 67

Musculation, cardio, stretching, sorties pédestres

Gymnastique Volontaire Hamoise

 53250 LE HAM

 michel-barbier53@orange.fr

 07 86 13 47 96

Renforcement musculaire, gym bien vieillir

St Cyr Gym Active

 16 place de l'Eglise
53140 SAINT CYR EN PAIL

 lasne.didier@orange.fr

 07 66 87 46 70

Gym volontaire

U.S. Pré-en-Pail

 53140 PRE EN PAIL

 patrick.letilleux@orange.fr

 02 43 03 17 45

Recensement des associations CC MONT DES AVALOIRS

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale.
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Section multi activités séniors

La Retraite Sportive de Villaines la Juhel



10 Rue Gervaiseau
53700 VILLAINES LA JUHEL



gil.courteille531@gmail.com



06 15 24 62 89

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé, reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Activité aquatiques, danse, tennis, pétanque...

La Retraite Sportive de Villaines la Juhel



10 Rue Gervaiseau
53700 VILLAINES LA JUHEL



gil.courteille531@gmail.com



06 15 24 62 89

Cardio, Renforcement Musculaire, Pilates

ASC Espérance



Rue Gervaiseau
53700 VILLAINES LA JUHEL



vero72130@gmail.com



06 06 70 44 89

Renforcement musculaire, cardio, stretching

Association Gym de Courcité



La Besnardière
53700 COURCITE



gymcourcite@hotmail.com



06 88 85 49 35

Danse country - initiation et intermédiaire

Club de Danse Countru : Cool'Try Band 53-61



La Chauvinière
53140 LIGNIERES ORGERES



cooltry-band@orange.fr



06 75 02 70 94

Recensement des associations CC ERNEE



Club 3è degré

Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés



Club 2è degré

Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES



Club 1er degré

Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle



Club Prévention

Pas de qualification
sport santé

Recensement des associations CC ERNEE

Club 3ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles sévères à modérées, sur prescription médicale

Gym Santé

Club de l'Elan


 Rue des Mirettes
53500 ERNEE

 asso.sport.elan@gmail.com

 06 84 89 22 85

Gym douce, suivi post-médical

Ernéenne Foot

 53500 ERNEE

 bouteloup.jerome@wanadoo.fr

 06 79 57 30 89



Recensement des associations CC ERNEE

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Tennis de table

Ernéeenne Sport Tennis de Table



Salle Paul Garrus
Place Noë Guesdon
53500 ERNEE



erneennett@gmail.com

Gym Bien Vieillir

Club du Bel Âge



13 Place de l'Eglise
53240 LA BACONNIERE



andre.chometon66@orange.fr



06 80 17 07 45

Equitation adaptée : équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne



Centre équestre le Roc au Loup
53240 ANDOUILLE



handicheval.mayenne@orange.fr



06 44 01 36 98

Escalade

Bacogrimp'



13 Place de l'Eglise
53240 LA BACONNIERE



bacogrimp@club.ffme.fr



02 43 02 76 51

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale. Pas de qualifications sport-santé spécifique

Handfit

AS Larchamps Handball



53220 LARCHAMPS



leravchristel53@gmail.com



06 65 08 21 42

Recensement des associations CC MESLAY-GREZ



 **Club 3è degré**
Activités Physiques
Adaptées
Encadrées par des EAPA ou
des kinés

 **Club 2è degré**
Sport Santé avec
limitations minimales
Encadré par des BP ou BEES

 **Club 1er degré**
Sport Santé sans
limitation
Pas de qualification sport
santé officielle

 **Club Prévention**
Pas de qualification
sport santé




Recensement des associations CC MESLAY-GREZ

Club 2ème degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, sur prescription médicale

Equitation adaptée : équi-loisir

Handi-Cheval Mayenne

 Centre équestre La Bouchardière
53170 LA BAZOUGE DE CHEMERE
Les écuries du Loup
53290 SAINT LOUP DU DORAT

 handicheval.mayenne@orange.fr

 06 44 01 36 98

Gym, fitness, hatha yoga

Associations Familles Rurales Grez-en-Bouère

 Salle des Sports
53290 GREZ-EN-BOUERE

 hugnet.delphine@wanadoo.fr

 06 41 46 34 79

Club 1er degré

Accueil de publics présentant des limitations fonctionnelles minimales ou en reprise d'une activité santé, parfois sur prescription médicale. Pas de qualifications sport-santé spécifique

Section multi activités séniors

La Retraite Sportive de Meslinoise

 Mairie de Meslay-Du-Maine
53170 MESLAY DU MAINE

 rs.53170.meslay@gmail.com

 07 71 85 84 97



Recensement des associations CC MESLAY-GREZ

Club prévention

Accueil de nouveaux pratiquants sur des créneaux orientés santé,
reprise d'une activité santé bien-être sans prescription médicale
Pas de qualifications sport-santé spécifique

Cyclotourisme, aquagym, activ' mémoire, gym douce, tennis

La retraite Sportive Mesloise



Mairie de Meslay-Du-Maine
53170 MESLAY DU MAINE



rs.53170.meslay@gmail.com



07 71 85 84 97

Swin Golf

Multigolf Meslay



Base de Loisirs de la Chesnaie
53170 MESLAY DU MAINE



animation@multigolf-meslay.com



02 43 98 44 45

Basket loisirs

Bouère Sports Loisirs - Basket



Rue de Sencies
53290 BOUERE



bouere.basket@gmail.com



07 67 27 81 84

