

**LOISIRS ET SPORTS A MAYENNE - ANNEE 2024/2025**

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 Le Studio – Maison des associations 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 / 06.86.44.67.87 <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>
TRIATHLON DUATHLON	16 ans	MASTRIA 53 Piscine La Vague et stade d'athlétisme	DURAND Pascal ☎ 06.80.08.33.20 <a href="mailto:Mastria4ever@gmail.com">Mastria4ever@gmail.com</a>
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 <a href="mailto:may.triathlon@gmail.com">may.triathlon@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>
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="mailto: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-uhl.sportsregions.fr/">http://mayenne-uhl.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	☎ 06.52.23.67.09 <a href="mailto:dauphins.mayennais@gmail.com">dauphins.mayennais@gmail.com</a> <a href="https://dauphinsmayennais.fr">https://dauphinsmayennais.fr</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 president.plongeemayenne.org <a href="http://www.plongeemayenne.org">www.plongeemayenne.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	8 ans	BOXING CLUB MAYENNAIS Salle Léon-Duchêne, impasse de la Davière	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>
EVEIL JUDO / JUDO	4 ans	Judo Club Mayennais Dojo Cécile Nowak 27 rue Pierre Brossolette	LANDAU Vincent ☎ 06.66.10.89.22 <a href="mailto:jcmayennais@gmail.com">jcmayennais@gmail.com</a>
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 <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:nlvdm53100@gmail.com">nlvdm53100@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:nlvdm53100@gmail.com">nlvdm53100@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
ESCRIME ARTISTIQUE	Adultes	Gymnase Robert Buron	François GAILLARD ☎ 06.63.04.24.91 <a href="mailto:cercle.escrime.mayenne@gmail.com">cercle.escrime.mayenne@gmail.com</a>
<b>SPORTS D'ADRESSE</b>			
CIRQUE (trapèze, fil, tissu, acrobatie, boule, diabolo...)	3 ans	Explor' Action Circus Chapiteau la Roserie à St Georges Buttavent	☎ 06.71.65.52.43 <a href="http://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>Basic Fit</b> 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 <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 : 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	Salle de Guinefolle à St Georges Buttavent	Linda CROISSANT ☎ 06.98.17.56.42
DO IN (automassage, gym douce, méditation)	Adultes	Association Les Possibles 44 place Gambetta	Marie-Hélène 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 <a href="mailto:sebgrangerphila@orange.fr">sebgrangerphila@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 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 <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: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>
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
TAROT	Adultes		☎ 02.43.04.22.93
SCRABBLE	Adultes		<a href="mailto:contact@lespossibles.org">contact@lespossibles.org</a>

L'ATELIER (couture, broderie, plastique fou, poterie...)	Adultes		
COUTURE	Adultes		
TRICOTE PAPOTE (tricot, crochet...)	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 Baudélires Salle de la Balderine Saint Baudelle	<a href="mailto:lesbaudelires@gmail.com">lesbaudelires@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> <a href="mailto:martelflow@gmail.com">martelflow@gmail.com</a>
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, batucada – percussions brésiliennes)	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