

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

MAISONS  
DE QUARTIER  
COMITÉS  
D'ANIMATION

2019/2020



# SOMMAIRE

3 ÉDITO

4 LES CENTRES SOCIAUX

5 LES SERVICES POUR TOUS

6 LES DISPOSITIFS CITOYENS

7 LES COMITÉS D'ANIMATION ET LE CLEP

8 LE MOT DE LA CAF

9 ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

16 ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES  
PAR LES COMITÉS D'ANIMATION

32 PLAN



**DOCUMENT RÉALISÉ  
AVEC LE CONCOURS DU CONSEIL DES SAGES**

# ÉDITO

Les maisons de quartier sont le cœur de l'action publique dans les quartiers. Les services municipaux y proposent en permanence un éventail d'activités et de services ouverts à tous. Il y en a pour toutes les générations et pour tous les goûts ! Les comités d'animation sont également partie prenante de cette vie de quartier en proposant des activités sportives, culturelles, de loisirs et des sorties, à des tarifs adaptés à chacun.

Ce livret vous permet de connaître l'ensemble de l'offre pour pouvoir vous inscrire à l'activité de votre choix, quel que soit votre quartier.

En parallèle, nous avons mis en place de nombreux dispositifs de démocratie locale pour permettre à chacun de s'investir dans son quartier et d'avoir une plus grande proximité avec les élus.

Les projets collaboratifs des Ateliers de la Cité, par exemple, permettent à tous de participer directement à l'amélioration de son cadre de vie.

Avec les permanences d'élus, nous souhaitons aussi faciliter les échanges, les rencontres, les discussions au plus près de votre quotidien.

C'est grâce au travail quotidien des services de la ville, la mobilisation des associations et des comités d'animation, que nous renforçons les liens entre tous les citoyens, quels que soient leur âge, leur origine, leurs envies...

Cette dynamique d'écoute et d'action, l'équipe municipale y est très attachée et la défend quotidiennement.

Bien chaleureusement,



**François Zocchetto**  
Maire de Laval



**Chantal Grandière**  
Adjointe en charge  
de la vie des quartiers

## VOS MAISONS DE QUARTIER CENTRES SOCIAUX

### QU'EST-CE QU'UN CENTRE SOCIAL ?

Un centre social est une structure d'accueil de proximité pour les associations et les habitants d'un quartier. La qualité de «centre social» est accordée sur la base d'un projet social de quartier par la Caisse d'allocations familiales, qui garantit de cette manière la qualité des actions proposées aux habitants d'un quartier et apporte son soutien.

La municipalité lavalloise, très attachée à la qualité de la vie de ses concitoyens, propose en permanence, sur chacun des quartiers, un éventail d'activités, d'animations et de services pour tous les âges, qu'elle choisit de développer avec une équipe de professionnels.

Le travail de ces équipes, ne peut porter ses fruits qu'avec, bien sûr, votre impulsion et votre collaboration.

Les projets, les animations et les activités sont définis à partir de vos idées et portés par les associations d'habitants, les comités d'animation.

Dans les centres sociaux, les professionnels sont toujours à votre écoute pour vous aider dans la réalisation de vos projets, orienter vos demandes, vous apporter leur soutien logistique et leurs compétences dans le domaine de l'animation et de la gestion d'association.

C'est également dans les centres sociaux que vous pourrez rencontrer les associations d'habitants.

Vous pouvez aussi y venir échanger sur vos préoccupations, vos besoins, sur la qualité de la vie de votre quartier.

#### Maison de Quartier Laval Nord

« Pommeraiès »

43, rue des Grands Carrés  
Tél. 02 53 74 15 80  
[mq.pommeraiès@laval.fr](mailto:mq.pommeraiès@laval.fr)



#### Maison de Quartier Saint-Nicolas/Thévalles

4, rue Drouot  
Tél. 02 53 74 15 10  
[mq.st-nicolas@laval.fr](mailto:mq.st-nicolas@laval.fr)



#### Maison de Quartier d'Hilard

48, rue d'Hilard  
Tél. 02 53 74 15 60  
[mq.hilard@laval.fr](mailto:mq.hilard@laval.fr)



#### Maison de Quartier du Bourny

42, place de la Commune  
Tél. 02 53 74 15 90  
[mq.bourny@laval.fr](mailto:mq.bourny@laval.fr)



#### Maison de Quartier des Fourches

1, place Pasteur  
Tél. 02 53 74 15 00  
[mq.fourches@laval.fr](mailto:mq.fourches@laval.fr)



#### Maison de Quartier «La Grange du Pavement»

72, rue du Pavement  
Tél. 02 53 74 15 50  
[mq.pavement@laval.fr](mailto:mq.pavement@laval.fr)



#### Maison de Quartier de Grenoux

57, rue de la Gabelle  
Tél. 02 53 74 15 30  
[mq.grenoux@laval.fr](mailto:mq.grenoux@laval.fr)



#### Maison de Quartier d'Avesnières

2, rue du Ponceau  
Tél. 02 53 74 15 40  
[mq.avesnieres@laval.fr](mailto:mq.avesnieres@laval.fr)



Les maisons de quartiers sont ouvertes généralement du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h (sauf vacances scolaires et horaires spécifiques), renseignez vous par téléphone auprès de votre structure ou sur le [www.laval.fr](http://www.laval.fr).

## LES SERVICES POUR TOUS

### L'aide aux projets d'habitants

Vous souhaitez réaliser des projets, concrétiser une idée, initier des activités pour votre famille, pour les habitants de votre quartier, organiser une sortie, une fête... L'équipe d'animation est là pour vous apporter son professionnalisme, pour vous accompagner dans vos démarches liées à l'organisation, à la logistique, etc. Vous pouvez la contacter du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

### Les services

- Prêt de salles : tarifs consultables à l'accueil des maisons de quartier
- Photocopies/Numérisation de documents

### Dispositif «argent de poche» :

Les chantiers «argent de poche» se déroulent pendant toutes les vacances scolaires (renseignements auprès des animateurs).

### Laval Direct Proximité :

Entretien de la voirie, propreté des espaces publics, éclairage public, entretien des espaces verts publics, etc.

Le service Laval Direct Proximité (LDP) est à votre service sur [www.laval.fr](http://www.laval.fr) ou au 0800 00 53 53 (numéro vert) ou par mail à [ldp@laval.fr](mailto:ldp@laval.fr)

### Newsletter – lettre d'information mensuelle

Pour connaître toutes les programmations et animations dans votre quartier, **n'hésitez pas à vous abonner** auprès de votre maison de quartier !

### >> R.A.M.

Le Relais Assistant(es) Maternel(les) est un lieu d'information pour les futurs parents, et assistant(e)s maternel(le)s (offre et demande de garde...), d'accompagnement de la fonction employeur/employé et d'animations collectives. Les professionnel(le)s du relais vous accueilleront pour des temps d'animations collectives.

Pour toute information, adressez-vous à la direction petite enfance au 02.53.74.13.03 (plus de renseignement sur [www.laval.fr](http://www.laval.fr))

### >> SPORT

Pour connaître les activités proposées dans votre quartier, contactez le service des sports au 02.43.49.43.07 ou le Palindrome au 02.43.49.85.68 (plus de renseignement sur [www.laval.fr](http://www.laval.fr)).

### >> CHIFFRES CLÉS

- 18000 prêts de salle /an
- 231 créneaux d'activités techniques / semaine
- 6 lieux d'accueil enfants-parents
- 11 ateliers CLAS (accompagnement à la scolarité) avec 60 bénévoles auprès des enfants.
- 8000 pers/an en moyenne par accueil de la maison de quartier
- 30 actions événementielles / maison de quartier soit 240 projets à l'année

**C'est donc environ 450000 passages / an dans les 8 maisons de quartiers.**



## LES DISPOSITIFS CITOYENS DANS LES QUARTIERS

La démocratie participative doit permettre à tous les habitants et acteurs associés de participer de façon permanente et constructive à la vie de la cité. Elle contribue à la réussite des projets dans la durée et facilite les évolutions nécessaires et conformes à l'intérêt général. Ainsi, l'équipe municipale a souhaité participer directement à la vie de votre quartier, être avec vous au quotidien, à travers plusieurs actions innovantes. Ce sont par exemple les Ateliers de la Cité, qui ont permis la réalisation de projets collectifs, avec vos élus de quartier.

### ATELIERS DE LA CITÉ / PROJETS COLLABORATIFS

Les ateliers de la cité proposent aux habitants de chaque quartier d'imaginer et construire, avec l'appui de la municipalité, un projet pour leur quartier sur différents thèmes : lien social et intergénérationnel, culture, développement durable, loisirs...



### JEUDIS CITOYENS

La ville de Laval souhaite assurer une meilleure transparence de l'action publique tout en favorisant une compréhension partagée autour des grands projets municipaux. Ces instances, ouvertes à tous, se déroulent chaque jeudi précédant le conseil municipal dans la salle du conseil à partir de 19h00.

### CONSEILS CITOYENS [quartiers Fourches, Pavement, Saint Nicolas]

Impliquez-vous aux côtés de vos élus dans votre Conseil citoyen en devenant acteur et co-décideur des projets à venir, afin d'améliorer la vie de votre quartier. Qu'il s'agisse des projets d'urbanisme, d'habitat, d'emploi, d'éducation, de santé... son rôle concerne tous les aspects de la vie de votre quartier.

### CONSEILS DE MAISON [quartiers Avesnières, Bourny, Clep, Grenoux, Hilard, Laval-Nord]

#### PERMANENCE DES ÉLUS

Vos élus de quartiers tiennent des permanences, sans rendez-vous et ouvertes à tous, près de chez vous. Ils sont vos interlocuteurs privilégiés pour traiter de vos problèmes quotidiens. N'hésitez pas à venir les rencontrer dans vos quartiers.

#### BALADES URBAINES

Des promenades dans les quartiers de Laval avec les habitants et en présence des élus afin d'améliorer votre quotidien dans les différents quartiers.

#### CONSEIL DES SAGES

Instance de consultation missionnée par Monsieur le maire pour contribuer aux projets de la vie de la cité.

Pour tout renseignement concernant ces dispositifs, contacter votre maison de quartier ou la mission citoyenneté : [www.laval.fr/quartiers/](http://www.laval.fr/quartiers/) ou [www.laval.fr/](http://www.laval.fr/) Laval la ville/Avançons ensemble

## LES COMITÉS D'ANIMATION LAVALLOIS ET LE CLEP

L'UCAL (Union des Comités d'Animation Lavallois) regroupe 7 comités d'animation : AGIR (St Nicolas/Thevalles), l'AVAG (Grenoux), le CAVAA (Avesnières), le CABEF (Fourches), le CALN (Pommerais) et le CALNO (Hilard) et la GRANGE (Pavement).

Depuis leur création les différents comités d'animation regroupés au sein de l'UCAL, ainsi que les comités d'animation du Bourny et la Grange du Pavement œuvrent pour valoriser et promouvoir les échanges, la convivialité et la solidarité entre les personnes de toutes origines sociales. Ils ont un rôle d'animation et mettent en œuvre toutes actions permettant de développer le lien social dans le respect des différences et de la diversité des cultures, des opinions politiques et religieuses. Les nombreux bénévoles présents au sein de ces différents comités, sont, chaque jour, présents sur le terrain, afin d'être au plus près des habitants et de pouvoir les écouter pour recenser leurs besoins, contribuer à apporter des réponses à leurs demandes, dans le respect du projet social de quartier, tout en les incitant à agir eux-mêmes.

Partenaires privilégiés, avec leur maison de quartier, les comités d'animations, visent à mettre au service de tous, les moyens de loisirs, de promotion culturelle, sportive et sociale. Ils ont également un rôle d'interlocuteur des Pouvoirs Publics et des Institutions.

Les comités d'animation vous souhaitent une très bonne rentrée 2018, en espérant vous voir dans les nombreuses animations qu'ils vous proposent tout au long de l'année.

A très bientôt.

- AGIR (St-Nicolas)**  
Association de Gestion des Idées des Résidents
- L'AVAG**  
L'Association Vivre À Grenoux
- CAB**  
Comité d'Animation du Bourny
- CABEF**  
Comité d'Animation Bien Être aux Fourches
- CALN**  
Comité d'Animation Laval-Nord
- CALNO**  
Comité d'Animation Laval Nord Ouest (Hilard)
- CAVAA**  
Comité d'Animation Vivre Autour d'Avesnières
- Comité d'Animation**  
La Grange du Pavement
- CLEP - Centre Social Associatif secteur centre-ville**  
8, Impasse Haute Chiffolière  
Tél. 02 43 56 41 31  
[clep.animation@orange.fr](mailto:clep.animation@orange.fr)

## LE MOT DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES [CAF]

### LA CAF DE LA MAYENNE AU CŒUR DU LIEN SOCIAL !

Les orientations politiques de l'action sociale de la Caf de la Mayenne visent à renforcer, par la cohésion sociale, l'animation et la vie sociale des quartiers.

Ainsi, la Caf souhaite :

- promouvoir la mixité sociale,
- créer du lien entre les habitants de votre quartier, de votre territoire,
- faciliter les relations entre les générations,
- soutenir et accompagner les structures à vocation sociale.

L'agrément délivré par la Caf aux 9 centres sociaux de la ville traduit cet engagement.

Le partenariat avec vos maisons de quartier permet de :

- faciliter les relations entre les habitants,
- créer un « mieux vivre ensemble » sur votre quartier,
- accompagner les habitants dans la réalisation de leurs projets,
- permettre à chacun d'être acteur et vecteur de propositions qui améliorent leur quotidien,
- faciliter l'accès aux structures et animations pour tous les publics quelles que soient leurs ressources financières,
- soutenir les jeunes dans leurs projets de vie.

En s'appuyant sur les forces vives des quartiers, en développant la mobilisation et la participation des habitants, les centres sociaux sont à la fois des lieux ressources et des points d'ancrage des interventions sociales novatrices et concertées.

Pour vous, chaque année, la Caf soutient activement ces équipements et ces initiatives.



Votre Caisse d'allocations familiales  
11 quai Paul Boudet  
Accueil public 8h30 - 16h30  
Renseignements  
<http://www.caf.fr>  
<http://www.mon-enfant.fr>

## ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

### GRILLE DES TARIFS ANNUELS 2019-2020

Quotient Familial	1	2	3	4	5	6	7	hors laval
	< 508 €	< 639 €	< 891 €	< 1146 €	< 1399 €	< 1655 €	> 1656 €	
-16 ans	16 €	20 €	28 €	36 €	46 €	60 €	74 €	90 €
ADULTES	24 €	30 €	42 €	54 €	70 €	90 €	110 €	130 €

**Les modalités d'organisation des activités sont définies dans un règlement intérieur affiché en maisons de quartier.**

**Pour toute demande de paiement échelonnée, il suffit de présenter un RIB.**

**Un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire pour les activités sportives.**

>> Prévoir dès maintenant vos démarches au centre administratif municipal et faire calculer votre quotient familial.

#### DES TARIFS JUSTES AVEC LE QUOTIENT FAMILIAL

Toutes les activités sont aux mêmes tarifs dans tous les quartiers de Laval.

L'application du quotient familial vous permet de bénéficier du tarif le plus juste : il est calculé en fonction de vos revenus <sup>(1)</sup>.

Appliquer le quotient familial, c'est :  
> plus d'équité entre tous les Lavallois.  
> un barème plus progressif et plus juste.

**Les maisons de quartier organisent au cours de l'année de nombreux temps d'animations pour lesquels une communication spécifique est effectuée.**

Elles proposent aux habitants d'exposer leurs œuvres à l'intérieur de la structure (se renseigner auprès de l'accueil)

<sup>(1)</sup> Le quotient familial (QF) est un outil de mesure des ressources mensuelles des familles qui tient compte à la fois de leurs revenus professionnels et/ou de remplacement, des prestations mensuelles perçues et de la composition de la famille. Il permet de déterminer le barème tarifaire qui est appliqué dans le cadre de certaines prestations sociales éducatives et périscolaires. Le calcul du quotient familial est aligné sur celui de la Caisse d'allocations familiales ([www.caf.fr](http://www.caf.fr)).

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS À COMPTER DU ??????

Les activités débutent le ??????????????????????

Une inscription par personne. Aucune inscription ne se fera par courrier et téléphone

#### ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CRD :

CONCERNANT LA DANSE, LE HIP-HOP, LE CLAVIER ET LA GUITARE :

Inscriptions du 21 MAI au 21 JUIN 2019 au Conservatoire - 27 rue de Bretagne

AUCUN DOSSIER D'INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉ EN MAISON DE QUARTIER.

Le fait de se déplacer au conservatoire vous permettra de rencontrer un enseignant afin de vous guider dans votre parcours.

Renseignements et information au 02 53 74 14 14 ou sur [accueil.crd@laval.fr](mailto:accueil.crd@laval.fr).

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	MAISON DE QUARTIER	TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL
ANGLAIS	Niveau 2	mercredi 14h-15h	HILARD	de 24 € à 130 €
	Niveau 3	mercredi 15h15-16h15		
	Niveau 4	mercredi 11h-12h		
	Niveau 5	mardi 14h-15h		
	Niveau 6	mercredi 18h15-19h15		
	Niveau 7	jeudi 18h-19h		
	Niveau 8	mercredi 10h-11h		
	Niveau 9	lundi 14h-15h		
	Niveau 10	mardi 10h30-11h30		
	Chatting club	mardi 18h30-19h30		
	Niveau moyen : être capable de s'exprimer même avec des difficultés	mardi 18h10-19h10	FOURCHES	
	Bon niveau : être capable de s'exprimer facilement	jeudi 18h10-19h10	BOURNY	
	Niveau 1 (petit niveau - reprise de l'anglais de base)	lundi 19h10-20h10		
	Niveau 2 (capable de s'exprimer - bon niveau)	lundi 18h10-19h10		
Faux débutants	mardi 14h00-15h00			
COUTURE	Adultes	mardi 14h00-16h00	PAVEMENT	de 24 € à 130 €
	Adultes	mercredi 9h30-11h30	FOURCHES	
	Confection de vêtements - Adultes	jeudi 9h30-11h30	GRENOUX	
	Adultes	jeudi 13h30-15h30	HILARD	
	Adultes	vendredi 9h-11h	LAVAL NORD	

Activités organisées en partenariat avec le groupement d'employeurs PEPS 53.

La gratuité sera accordée à toute personne accompagnatrice d'un usager porteur de handicap aux activités organisées dans les maisons de quartier [sur présentation d'un justificatif].



# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	MAISON DE QUARTIER	TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL
ESPAGNOL	Adultes 2-5 ans de pratique	lundi 18h15-19h15	FOURCHES	de 24 € à 130 €
	Adultes 1-2 ans de pratique	mardi 18h15-19h15		
	Adultes débutant	jeudi 18h-19h		
	Adultes +5 ans de pratique	jeudi 17h-18h		
	Stage tout public (Apprentissage de la langue dans la vie quotidienne)	en fonction de la demande		se renseigner à la maison de quartier
	Stage Lycéen / Etudiants (Renforcement de la langue espagnole)			
	Stage tout public (Apprentissage de la langue dans la vie quotidienne)			
FRANÇAIS / ALPHABÉTISATION	Adultes	lundi matin et après-midi	LAVAL NORD	GRATUIT
	Adultes	jeudi 10h30-12h	PAVEMENT	
	Adultes	mardi/jeudi 9h30-11h30 mercredi 17h30/19h30	AVESNIÈRES	
GYM DOUCE	Adultes	vendredi 9h30-11h30	AVESNIÈRES	de 24 € à 130 €
GYMNASTIQUE	Gymnastique entretien Adultes	mardi 10h10-11h10	AVESNIÈRES	de 24 € à 130 €
	Gymnastique Adultes	vendredi 9h00-10h00	HILARD	
	Gymnastique Adultes	mardi 18h00-19h00	SAINT-NICOLAS	
	Gymnastique Adultes	mercredi 18h00-19h00		
	Gymnastique douce Adultes	mardi 9h00-10h00		
	Gymnastique Adultes	jeudi 9h00-10h00		
INFORMATIQUE	Adultes	lundi 17h30-19h00	SAINT-NICOLAS	de 24 € à 130 €
	Adultes	mardi 18h00-19h30		
	Adultes	mercredi 18h-19h30		
PATCHWORK ET CONFECTION D'OBJETS UTILES	Adultes	lundi 14h00-16h00	GRENOUX	de 24 € à 130 €
PEINTURE DESSIN ART PLASTIQUE	Adultes	jeudi 14h00-16h00	HILARD	de 24 € à 130 €
	Adultes	jeudi 20h00-22h00		
REMISE EN FORME	tout public dès 16 ans	lundi 19h-20h	GRENOUX	de 24 € à 130 €

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

(sous réserve)

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	MAISON DE QUARTIER	TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL
PEINTURE SUR BOIS + PARTICIPATION FOURNITURES 35 €	Adultes	mardi 14h00-16h00	FOURCHES	de 24 € à 130 €
	Adultes	jeudi 14h00-16h00		
	Adultes	jeudi 20h00-22h00		
POTERIE + PARTICIPATION FOURNITURES 10 €	Adultes	mardi 14h30-16h30	BOURNY	de 24 € à 130 €
	Adultes	mardi 19h00-21h00		de 16 € à 90 €
	Enfants 6-12 ans	mardi 17h00-18h30		
SOPHROLOGIE	Stages adultes	mardi 19h-20h	GRENOUX	Tarif jaune
TAÏ CHI	Adultes débutants	mardi 17h45-18h45	HILARD	de 24 € à 130 €
	Adultes perfectionnement	mardi 19h00-20h00		
TRICOT	Sur formule de stage en fonction de la demande		FOURCHES	de 24 € à 130 €
	Adultes	vendredi 14h30-17h	PAVEMENT	GRATUIT
YOGA	Adultes	lundi 15h-16h	FOURCHES	de 24 € à 130 €
	Adultes	mardi 10h45-11h45	SAINT-NICOLAS	
	Adultes débutants	mercredi 18h30-19h30	HILARD	
	Adultes perfectionnement	mercredi 19h45-20h45		
	Adultes adaptés	jeudi 15h30-16h30		

## AUTRES ACTIVITÉS

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 16h00-18h00	FOURCHES	SE RENSEIGNER À LA MAISON DE QUARTIER
	Collège	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-18h00		
	Élémentaire	lundi 15h30-17h30 mercredi 15h00-17h00	GRENOUX	
	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-17h30	HILARD	
	Collège	mercredi 13h30-15h00		
	Élémentaire (École E. et R. Badinter)	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-17h30	PAVEMENT	
	Collège	lundi, mardi, jeudi, vendredi 16h30-18h30		
	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h45-17h30	LAVAL NORD	
	Collège	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h45-18h00	SAINT-NICOLAS	
LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (0/3 ANS)	Bournycoti	lundi 9h30-11h45	BOURNY	GRATUIT
	Le Mille Pattes	lundi 9h30-11h45	LAVAL NORD	
	Patiwak	mardi 9h30-11h45	FOURCHES	
	La Grange aux doudous	mardi 9h30-11h45	PAVEMENT	
	L'îlot Kangourou	jeudi 9h30-11h45	SAINT-NICOLAS	



# AUTRES ACTIVITÉS

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	MAISON DE QUARTIER	TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL
ANIMATIONS COLLECTIVES DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES (R.A.M.)	Les animations sont proposées aux enfants jusqu'à 3 ans accompagnés de leurs assistant(e) maternel(le), garde à domicile et/ou leur(s) parent(s), grand(s)-parent(s) résidant à Laval	lundi 9h30-11h30	ST NICOLAS	Gratuit
		lundi 9h30-11h30	FOURCHES	
		mardi 9h30-11h30	LAVAL NORD	
		mardi 9h30-11h30	GRENOUX	
		mercredi 9h30-11h30	AVESNIÈRES (Salle du Tertre)	
		jeudi 9h30-11h30	BOURNY	
		jeudi 9h30-11h30	HILARD	
		vendredi 9h30-11h30	PAVEMENT	
		vendredi 9h30-11h30	AVESNIÈRES	
ACTIVITÉ PARENTS/ENFANTS	Famille	mercredi 15h30-17h30 (tous les jours hors vacances scolaires)	PAVEMENT	Gratuit
ACTIVITÉ SANTÉ/BIEN ÊTRE	Tout public	lundi 13h45-15h15 (sauf vacances scolaires)	PAVEMENT	Gratuit
ATELIER ÉQUILIBRE SIEL BLEU	Seniors	vendredi 11h00-12h00	BOURNY	25 € par trimestre (se renseigner à la maison de quartier)
		jeudi 9h00-10h00	FOURCHES	
		lundi 14h00-15h00	HILARD	
		mercredi 9h15-10h15	PAVEMENT	
		mercredi 10h45-11h45 et vendredi 9h15-10h15	LAVAL NORD	
		vendredi 14h00-15h00	GRENOUX	
BADMINTON	+10 ans (accompagné d'un adulte)	lundi 20h00-21h30	BOURNY	Renseignements au service des sports (carte famille)
	+16 ans	lundi 20h00-22h00	HILARD	
BALADES ADAPTÉES	Seniors et adultes	jeudi 10h30-11h30 (semaines impaires)	GRENOUX	Gratuit
BALADES EN QUARTIERS	Seniors et adultes	lundi 13h30-15h30 (semaines paires)	GRENOUX	Gratuit
BALADE TRANQUILLE	Adultes	vendredi 14h30-16h	PAVEMENT	Gratuit
DÉCOUVERTE DES JEUX	Tout public	mercredi 16h30-19h00	AVESNIÈRES	Gratuit
SPORT	Ados	mercredi 14h00-15h00	BOURNY (GYMNASE M. PAGNOL)	Carte famille
SPORT EN FAMILLE	Tout public	vendredi 18h30-20h30	AVESNIÈRES	Carte famille
SPORT MOTRICITÉ EN FAMILLE	3-5 ans (accompagnés d'un adulte)	mercredi 15h30-16h30	BOURNY	Carte famille
TRICOT	Tout public	mercredi 9h30-11h30	AVESNIÈRES	Gratuit
VITE-LU	Tout public	jeudi (1 fois par mois)	PAVEMENT	se renseigner à la maison de quartier
	Tout public	lundi 13h45- 15h45 (tous les 15 jours sauf vacances scolaires)	LAVAL NORD	se renseigner à la maison de quartier

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LES COMITÉS D'ANIMATION ET LE CLEP

## ADHÉSION OBLIGATOIRE AUPRÈS DU COMITÉ D'ANIMATION DE VOTRE QUARTIER ET DU CLEP.

Les horaires sont donnés à titre indicatifs, certains peuvent être soumis à des modifications : consulter votre maison de quartier. Les tarifs sont fixés par les associations et sont disponibles aux accueils des maisons de quartier et au CLEP.

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)	Enfants du CP au CM2	lundi, mardi, jeudi et vendredi 15h30 – 17h00	AVESNIÈRES
AQUAGYMNASTIQUE	Adultes	jeudi 20h00 – 20h45	HILARD
ART FLORAL	Adultes	mercredi 17h00 – 19h00	BOURNY
	Adultes	mercredi 20h00 – 22h00 1 fois par mois	
ART PLASTIQUE	Adultes (en autonomie)	vendredi 10h00 – 12h00 et 13h30 – 15h30	BOURNY
ATELIER CRÉATIF	Adultes	mercredi 18h00 – 21h00 (voir planning)	BOURNY
ATELIER LECTURE	25 séances	jeudi 14h00 – 16h00	BOURNY
ATELIER MÉMO'RIRES [MÉMOIRE]	renseignement à la MQ	mercredi 10h00 – 12h00 1 fois/mois	BOURNY
BABY CLUB	0-3 ans (parents/grands-parents/assistantes maternelles)	mardi au vendredi 9h00 – 11h30 + tous les après-midi de 15h30 à 17h30	BOURNY
BADMINTON	Adultes	mercredi 19h30 – 22h30	AVESNIÈRES
BELOTE	Concours Adultes	1 samedi par mois dès 13h30	AVESNIÈRES
BELOTE LOISIRS		mardi 13h30 – 17h00	AVESNIÈRES
«BOUITS CHOU»	Petite enfance	vendredi 9h30 – 11h00	GRENOUX
BRICOLAGE ET PAPOTAGE LOISIRS CRÉATIFS	Adultes	mardi de 14h00 - 17h00	HILARD
BRICOLAGE	Adultes (Prêt de matériel et atelier bois)	lundi 8h30 – 12h et 13h30 – 19h00, jeudi et vendredi 13h30 – 19h00	AVESNIÈRES
	Adultes	mercredi 9h00 – 11h30	FOURCHES
		mercredi 14h00 – 17h30	
CAFÉ DES VOISINS	Adultes	mardi 14h – 16h	CENTRE-VILLE CLEP
CARTONNAGE		jeudi 14h00-17h00 (tous les 15 jours)	PAVEMENT
COUTURE BRICO-DÉCO	Adultes	jeudi 14h00 – 17h00	AVESNIÈRES
DANSE CLASSIQUE	Adultes	lundi 10h00 – 11h15	CENTRE-VILLE CLEP
DANSE CONTEMPORAINE	Adultes	mercredi 20h30 – 22h00	CENTRE-VILLE CLEP
	Enfants 4-7 ans	mercredi 15h30 - 16h30	CENTRE-VILLE CLEP
DANSE COUNTRY- DANSES EN LIGNE	À partir de 15 ans - débutants (sous réserve d'un nombre suffisant de participants)	jeudi 20h00 – 21h00	GRENOUX
DANSES FOLKLORIQUES	Adultes	jeudi 18h00 – 19h30	CENTRE-VILLE CLEP
DANSES FOLK	Adultes	mardi 20h30 – 22h00	LAVAL NORD

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LES COMITÉS D'ANIMATION ET LE CLEP

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
DANSE MODERN'JAZZ	Enfants : éveil 4 -7 ans	mercredi 16h45 – 17h45	CENTRE-VILLE CLEP
	Enfants 8 - 12 ans	mercredi 17h45 – 18h45	
	Adultes	mercredi 19h – 20h30	
DÉCO / ART-DÉCO	Adultes	1 mercredi tous les 15 jours 18h30 – 20h30	AVESNIÈRES
ÉQUILIBRE-VITALITÉ-SÉRÉNITÉ	Adultes	jeudi 19h00 – 20h00	BOURNY (salle du Tertre)
EVEIL À L'ANGLAIS	Enfants 0/6 ans	mercredi de 10h30 à 11h45	CENTRE-VILLE CLEP
FLAMENCO	Enfants 6/10 ans	mardi 17h30 – 18h30	CENTRE-VILLE CLEP
FLEURS EN PAPIER	Adultes	1 jeudi tous les 15 jours 14h00 – 17h00	AVESNIÈRES
FOOT EN SALLE	Adultes à partir de 30 ans	mardi 19h30 – 20h30	FOURCHES
GYMNASTIQUE	Gym entretien Tout public	lundi 9h00 – 10h00	BOURNY
	Gym entretien Tout public	lundi 10h00 – 11h00	
	Gym entretien Tout public	lundi 11h00 – 12h00	
	Gym entretien Tout public	mardi 17h00 – 18h00	
	Gym entretien Tout public	vendredi 13h15 – 14h15	
	Gym douce Tout public	mardi 9h-10h	
	Gym tonique Tout public	mardi 18h00 – 19h00	
	Gym tonique Tout public	jeudi 17h30 – 18h30	
	Gym tonique Tout public	jeudi 18h30 – 19h30	
	Adultes	vendredi 18h30 – 19h30	LAVAL NORD
INFORMATIQUE	Débutants	mardi 9h30 – 11h30	PAVEMENT
		jeudi 9h30 – 11h30	
INFORMATIQUE DÉCOUVERTE	Adultes	à confirmer	FOURCHES
INFORMATIQUE IMAGERIE	Débutants et tout public	Mardi 14h – 16h	BOURNY
INITIATION À L'INFORMATIQUE	« Seniors à vos postes » (sous réserve)	Mardi 16h45 – 17h45 Mardi 17h45 – 18h45 Jeudi 14h – 15h Jeudi 15h – 16h	GRENOUX
JAM DANSE ET MUSIQUE	Adultes musiciens et danseurs tous niveaux	1 samedi par mois de 15h à 18h	CENTRE-VILLE CLEP
JARDINS PARTAGÉS		période d'attribution des parcelles de décembre à novembre	LAVAL-NORD
			GRENOUX
JEUX DE SOCIÉTÉ	Adultes	mardi 14h00 – 17h30	GRENOUX
SOIRÉES-JEUX LUDOCLEP	Ados-Adultes	dernier vendredi du mois 20h – 23h	CENTRE-VILLE CLEP

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LES COMITÉS D'ANIMATION ET LE CLEP

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU		HORAIRE	QUARTIER
LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS	Ludobébé – Enfants 0/3 ans	GRATUIT	mercredi 9h30 – 11h45	AVESNIÈRES
	Plume Envol – Enfants de moins de 5 ans		mardi 16h00 – 18h00	HILARD
	La parentèle – Enfants 0/3 ans		vendredi 9h30 – 11h45	CENTRE-VILLE CLEP
LINDY HOP	Adultes débutants		jeudi 19h30 – 20h30	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes intermédiaires		jeudi 20h30 – 21h30	
	Adultes avancés		jeudi 21h30 – 22h30	
LIVR'ÉCHANGES			le jeudi sur demande 16h - 18h	BOURNY
LUDOTHÈQUE	Temps scolaire		mardi 16h00 – 18h30	CENTRE-VILLE CLEP
			mercredi 9h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30	
			jeudi 16h00 – 18h30	
			vendredi 16h00 – 18h30	
	Ouverture vacances scolaires		samedi 14h00 – 18h00	
			mardi 14h30 – 18h30	
			mercredi 10h00 – 12h00 / 14h30 – 18h30	
			jeudi 10h00 – 12h00 / 14h30 – 18h30	
MOBILITÉ (STETCHING, YOGA, ASSOUPPLISSEMENT)	Jeunes et adultes (sous réserve)		lundi 19h30 – 20h30	BOURNY
MODÉLISME	Tout public		vendredi 20h30-22h30	BOURNY
MUSIQUE	Eveil musical – Enfants (accompagnés d'un parent) 2/3 ans		mercredi 16h45 – 17h30	CENTRE-VILLE CLEP
	Eveil musical – Enfants 3/4 ans		mercredi 16h00 – 16h45	
	Atelier musical – Enfants 5/7 ans		mercredi 15h15 – 16h	
PATCHWORK	Adultes		jeudi 20h00 – 22h30	AVESNIÈRES
	Adultes		lundi 14h00 – 16h30	BOURNY
	Adultes		mardi 18h00 – 21h00	
PATIN	École patinage artistique – Enfants et jeunes		samedi 13h30 – 15h00	BOURNY
	Patin artistique - suivant l'âge et le niveau		vendredi 18h30 – 20h30 samedi 11h00 – 12h30	
	Roller Hockey – à partir de 15 ans		jeudi 20h30 – 22h30	
	Patin loisirs		dimanche 17h00 – 18h30	
PÉTANQUE	Adultes		mardi et vendredi 14h00 – 18h00	AVESNIÈRES
	Adultes		lundi 14h00 – 16h00 (d'octobre à avril au terrain Jean Macé)	GRENOUX



# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LES COMITÉS D'ANIMATION ET LE CLEP

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
PILÂTES	Confirmé Tout public	mardi 10h00 – 11h00	BOURNY
	Débutant Tout public	mardi 11h00 – 12h00	
RANDONNÉES	Adultes	le 1 <sup>er</sup> mercredi du mois 13h45 – 17h00	AVESNIÈRES
	Adultes (randonnées maxi 8 km)	mardi 13h45	GRENOUX
	Adultes	mardi 13h00 – 18h00	ST NICOLAS
	Adultes	lundi 13h45 – 17h00	HILARD
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Adultes	mercredi 20h30 – 21h30	BOURNY
ROCK'N'ROLL	Adultes débutants	mardi 19h30 – 20h30	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes intermédiaires	mardi 20h30 – 21h30	
	Adultes avancés	mardi 21h30 – 22h30	
SALON DU LINGE	La Case aux Fringues (lavage, séchage, vêtements d'occasion)	Renseignement à la maison de quartier	PAVEMENT
	Salon du linge (lavage, séchage)		LAVAL NORD
SCRABBLE	Adultes	lundi 14h00 – 16h00	AVESNIÈRES
	Adultes	lundi 14h15 – 16h30	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes	lundi 13h45 – 17h00	HILARD
SOIRÉE JEUX	Tout public	dernier vendredi du mois de 20h00 à 22h00	CENTRE-VILLE CLEP
SOPHROLOGIE	Adultes	lundi 18h30 – 19h30	BOURNY
	Adultes	lundi 19h45 – 20h45	
	Adultes	vendredi 14h00 – 15h00	
	Adultes	lundi 14h00 – 15h00	CENTRE-VILLE CLEP
STEPS	Jeunes adultes (sous réserve)	lundi 18h30 – 19h30	BOURNY
TANGO ARGENTIN	Adultes niveau 1	lundi 19h30 – 21h00	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes niveau 2	lundi 21h00 – 22h30	
	Adultes niveau 3	vendredi 20h30 – 22h30	
TAPISSERIE	Adultes	mardi 10h00 – 17h30	ST NICOLAS
TAROT	Adultes	mercredi 14h00 – 17h00	AVESNIÈRES
TENNIS DE TABLE	Loisirs Détente (en partenariat avec Alcool Assistance)	lundi 18h00 – 21h00	FOURCHES
THÉÂTRE	Enfants 9/10 ans	mercredi 14h30 – 15h45	CENTRE-VILLE CLEP
	Jeunes 10/13 ans	mercredi 15h45 – 17h00	
	Jeunes 13/14 ans	mercredi 17h00 – 18h15	
	Jeunes 5/18 ans	mercredi 18h15 – 19h45	
	Adultes	lundi 20h30 – 22h00	
	Adultes	mercredi 20h30 – 22h00	

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LES COMITÉS D'ANIMATION ET LE CLEP

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
TOUT CE QUI VOLE	Jeunes 12/15 ans	samedi 16h00 – 18h00	CENTRE-VILLE CLEP
TRICOT	Tout public	lundi 14h00 – 16h30	BOURNY
	Adultes	jeudi 14h00 – 16h30	GRENOUX
VIDÉO		en fonction des projets	BOURNY
YOGA	Jeunes et adultes	mercredi 18h00 – 19h30	BOURNY
	Jeunes et adultes	jeudi 18h30 – 20h00 et 20h00-21h30	
	Adultes	mercredi 20h30 – 21h30	GRENOUX
ZUMBA	Jeunes et adultes	mardi 19h00 – 19h45	BOURNY

POUR TOUTE INSCRIPTION, RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE LA MAISON DE QUARTIER CONCERNÉE (COORDONNÉES P. 4) OU LE CLEP



© 2014 Mairie de Laval - Tous droits réservés

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOTRE QUARTIER  
SUR LE SITE [www.laval.fr](http://www.laval.fr)

