

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

MAISONS  
DE QUARTIER  
COMITÉS  
D'ANIMATION  
CLEP  
2020/2021



LAVA 



# SOMMAIRE

3	ÉDITO
4	LES CENTRES SOCIAUX
5	LES COMITÉS D'ANIMATION
6	LE MOT DE LA CAF
7	ACTIVITÉS VILLE
8	ACTIVITÉS POUR TOUS, PROPOSÉES PAR LA VILLE
16	ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LES COMITÉS D'ANIMATION
24	PLAN



DOCUMENT RÉALISÉ  
AVEC LE CONCOURS DU CONSEIL DES SAGES

# ÉDITO

Les maisons de quartier sont au cœur de l'action municipale. Les Lavallois peuvent y trouver en permanence des services et un éventail d'activités ouvertes à tous. Il y en a pour toutes les générations et pour tous les goûts !

Les comités d'animation jouent un rôle fondamental dans la vie des quartiers en organisant des activités sportives, culturelles, de loisirs et des sorties, à des tarifs adaptés à chacun.

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

Grâce au travail quotidien des services de la Ville, à la mobilisation des associations et des comités d'animation, la mairie renforce les liens entre tous les citoyens, quels que soient leur âge, leur origine, leurs envies.

Bienvenue dans votre maison de quartier !

Le maire de Laval



## VOS MAISONS DE QUARTIER CENTRES SOCIAUX

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

Un centre social est un lieu de vie, d'écoute, d'animation, d'activités, de services, d'apprentissages et d'initiatives pour les habitants. Ouvert à tous, il a pour mission de créer du lien social et de contribuer au mieux vivre ensemble dans son quartier, dans sa ville. C'est à partir de l'expression du besoin des habitants, de leur « envie de faire » et de « faire ensemble » que se mettent en place des actions et des services, en concertation avec les différents partenaires du quartier.

#### Qui rencontrerez-vous dans un centre social ?

Des habitants : à l'accueil pour se renseigner, autour d'un café pour échanger... ou en train de participer à une activité...

Des bénévoles : d'associations oeuvrant sur et pour le quartier, à l'accompagnement scolaire, à la couture, à l'informatique, dans une réunion... ou en train de préparer la prochaine animation festive. Des professionnels : directeur, agents d'accueil et de secrétariat, animateur référent familles, animateur socio-éducatif, travailleurs sociaux, conseiller emploi...

#### Comment est financé le centre social ?

Le centre social est soutenu et financé principalement par la ville de Laval et la Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne. Il bénéficie aussi de financements apportés par le Contrat de Ville de la politique de la Ville et le Conseil départemental.

Retrouvez les horaires d'ouverture des maisons de quartier par téléphone auprès de votre structure, ou sur le [www.laval.fr](http://www.laval.fr)

#### Maison de quartier Laval nord

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



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

4, rue Drouot  
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  
02 53 74 15 60  
[mq.hilard@laval.fr](mailto:mq.hilard@laval.fr)



#### Maison de quartier du Bourny

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



#### Maison de quartier des Fourches

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



#### Maison de quartier du Pavement

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



#### Maison de quartier de Grenoux

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



#### Maison de quartier d'Avesnières

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



## 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 (Pommeraias) et le CALNO (Hilard), la GRANGE (Pavement) et le CLEP.

Depuis leur création les différents comités d'animation regroupés au sein de l'UCAL, ainsi que le comité d'animation du Bourny 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'animation, 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 2020, 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  
[cleplaval.accueil@gmail.com](mailto:cleplaval.accueil@gmail.com)





## 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 du public 8h30 - 16h30  
Renseignements  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)  
[www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr)

## ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

### GRILLE DES TARIFS ANNUELS 2020-2021

QUOTIENT FAMILIAL	1	2	3	4	5	6	7	hors Laval
	< 522€	< 657€	< 915€	< 1177€	< 1437€	< 1700€	> 1700€	
-16 ans	16€	20€	28€	36€	46€	60€	74€	90€
ADULTES	24€	30€	42€	54€	70€	90€	110€	130€

### TARIFS STAGES (à la séance) 2020-2021

CODE	1	2	3	4	5	6	7	8	hors Laval
	< 522€	< 657€	< 915€	< 1177€	< 1437€	< 1700€	< 2155€	> 2159€	
ADULTES	2€	3€	3€	4€	4€	5€	5€	6€	7€
ENFANTS -DE 12 ANS	1€	1,50€	1,50€	2€	2€	2,50€	2,50€	3€	3,50€

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.

>> Prévoir dès maintenant vos démarches au centre administratif municipal pour faire calculer votre quotient familial sur place ou par téléphone au 02 43 49 43 00.

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.

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'animation pour lesquels une communication spécifique est effectuée.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS À COMPTER DU LUNDI 31 AOÛT 2020**

Les activités débutent le lundi 14 septembre 2020 et se terminent le 5 juin 2021.

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

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	MAISON DE QUARTIER	TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL
ANGLAIS	Niveau 1 - débutant	jeudi 18h-19h	HILARD	de 24€ à 130€
	Niveau 2	lundi 10h30-11h30		
	Niveau 3	mercredi 14h-15h		
	Niveau 4	mercredi 11h-12h		
	Niveau 5	mardi 14h-15h		
	Niveau 6	mercredi 18h15-19h15		
	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 18h-19h	FOURCHES	
	Bon niveau : être capable de s'exprimer facilement	jeudi 18h-19h	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 14h-15h			
COUTURE	Adultes	mardi 9h30-11h30	PAVEMENT	de 24€ à 130€
	Adultes	mercredi 9h30-11h30	FOURCHES	
	Adultes	jeudi 13h30-15h30	HILARD	
	Adultes	vendredi 9h30-11h30	LAVAL NORD	
	Adultes	jeudi 9h30-11h30	GRENOUX	
DANSE EN LIGNE (salsa, merengue, country)	Stage à partir de 12 ans	lundi 17h-18h	BOURNY	Tarif jaune

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



# 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 17h30-18h30	FOURCHES	de 24€ à 130€
	Adultes 1-2 ans de pratique	mardi 17h30-18h30		
	Adultes + 5 ans de pratique	jeudi 17h-18h		
	Adultes débutant	jeudi 18h-19h		
	Stage tout public (Apprentissage de la langue dans la vie quotidienne)	en fonction de la demande		
	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	AVESNIÈRES	
GYM DOUCE	Adultes	vendredi 9h30-11h30	AVESNIÈRES	de 25€ à 130€
GYMNASTIQUE	Gymnastique entretien Adultes	mardi 10h10-11h10	AVESNIÈRES	de 24€ à 130€
	Gymnastique Adultes	vendredi 9h-10h	HILARD	
	Gymnastique Adultes	mardi 18h-19h	SAINT-NICOLAS	
	Gymnastique Adultes	mercredi 18h-19h		
	Gymnastique douce Adultes	mardi 9h-10h		
	Gymnastique Adultes	jeudi 9h-10h		
INFORMATIQUE	Adultes (perfectionnement)	samedi 13h30-15h	SAINT-NICOLAS	de 24€ à 130€
	Adultes (débutant)	mercredi 17h30-19h		
PATCHWORK ET CONFECTION D'OBJETS UTILES	Adultes	lundi 14h-16h	GRENOUX	de 24€ à 130€
PEINTURE DESSIN ART PLASTIQUE	Adultes	jeudi 14h-16h	HILARD	de 24€ à 130€
	Adultes	jeudi 20h-22h		
	Stages enfants	jeudi 17h-18h	BOURNY	Tarif jaune
	Stages adultes	jeudi 15h30-16h30		
PEINTURE SUR BOIS + PARTICIPATION FOURNITURES 35 €	Adultes	mardi 14h-16h	AVESNIÈRES	de 24€ à 130€
	Adultes	mercredi 14h-16h		

# ACTIVITÉS POUR TOUS PROPOSÉES PAR LA VILLE

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	MAISON DE QUARTIER	TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL
PILATES	Stage (Adultes)	mercredi 18h30-19h30	AVESNIÈRES	Tarif jaune
		mercredi 19h30-20h30		
POTERIE + PARTICIPATION FOURNITURES 10 €	Adultes	mardi 14h30-16h30	BOURNY	de 24€ à 130€
	Adultes	mardi 19h-21h		de 16€ à 90€
	Enfants 6-12 ans	mardi 17h-18h30		
SOPHROLOGIE	Adultes	mardi 19h-20h	GRENOUX	Tarif jaune
MÉDIATION AU BOL TIBÉTAIN TAÏ CHI - QI GONG	Adultes débutants	mardi 17h45-18h45	HILARD	de 24€ à 130€
	Adultes perfectionnement	mardi 19h-20h		
TRICOT	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 15h-16h		
	Adultes	mercredi 18h30-19h30 / 19h45-20h45		

## AUTRES ACTIVITÉS

ANGLAIS « YES WE CAN »	Stage collège / stage lycée	mercredi 13h45-14h45	GRENOUX	Tarif jaune
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (GLAS)	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-18h	FOURCHES	Se renseigner à la maison de quartier
	Collège	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-18h	GRENOUX	
	Élémentaire	lundi et jeudi 15h30-18h mercredi 14h30-17h30	HILARD	
	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-17h30	PAVEMENT	
	Collège 6 <sup>ème</sup> à la 4 <sup>ème</sup>	mardi et jeudi 17h-18h30	LAVAL NORD	
	Élémentaire (École E. et R. Badinter)	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-17h30	SAINT-NICOLAS	
	Collège	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h45-18h		
	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h45-17h30		
	Collège	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h45-18h		
	Élémentaire	lundi, mardi, jeudi, vendredi 15h30-17h30		
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	
	Plume Envol – Enfants de moins de 3 ans	mardi 16h-18h / vendredi 9h30-11h45	HILARD	

# 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 leur 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	Un air de famille	mercredi 15h-17h	HILARD	Gratuit
	Activités manuelles	mercredi 14h-17h	BOURNY	
	Familles	mercredi 14h30-17h	LAVAL NORD	
	Familles	mercredi 15h30-17h30 (tous les jours hors vacances scolaires)	PAVEMENT	
ACTIVITÉ SANTÉ/BIEN ÊTRE	Tout public	lundi 13h45-15h15 (sauf vacances scolaires)	PAVEMENT	Gratuit
	Tout public	lundi et vendredi 9h-11h30	HILARD	
ATELIER ÉQUILIBRE SIEL BLEU	Seniors	vendredi 11h-12h	BOURNY	4€ la séance
		jeudi 9h-10h et 10h45 à 11h45	FOURCHES	
		lundi 14h-15h	HILARD	
		mercredi 9h15-10h15	PAVEMENT	
		mercredi 10h45-11h45 et vendredi 9h15-10h15	LAVAL NORD	
		vendredi 14h-15h	GRENOUX	
BADMINTON	+10 ans (accompagné d'un adulte)	lundi 20h-21h30	BOURNY	Carte famille
	+16 ans	lundi 19h45-21h45	HILARD	
BALADE TRANQUILLE	Adultes	vendredi 14h30-16h	PAVEMENT	Gratuit
ESPACE FAMILLE	Familles (enfants + 4 ans accompagnés)	Période scolaire mercredi 9h30-12h30 / 14h-17h30 Vacances scolaires du lundi au vendredi 9h30-12 / 14h-17h30	BOURNY	Accès libre
SPORT- MOTRICITÉ ET JEUX EN FAMILLE	Tout public	mercredi 16h30-18h	AVESNIÈRES (Salle du Tertre)	Se renseigner à la maison de quartier
RANDONNÉE TRANQUILLE	Adultes	lundi 9h30-11h30	FOURCHES	Gratuit
SPORT EN FAMILLE	Tout public	vendredi 18h30-20h30	AVESNIÈRES	Carte famille
	Familles	lundi 18h15-19h30	LAVAL NORD	Gratuit
TRICOT	Tout public	jeudi 9h30-11h	AVESNIÈRES	Gratuit
VITE-LU	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 indicatif, 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 15h30-17h	AVESNIÈRES
AQUAGYMNASTIQUE	Adultes	jeudi 20h-20h45	HILARD
ATELIER CHANT EN DANSANT	6-14 ans	1 lundi sur 2 17h30-18h30	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes	1 lundi sur 2 18h30-20h	
ATELIER LECTURE	25 séances	jeudi 14h-16h 1 fois/mois	BOURNY
ATELIER MÉMOIRES [MÉMOIRE]	Renseignement à la MQ	mercredi 10h-12h 1 fois/mois	BOURNY
BABY CLUB	0-5 ans (parents/grands-parents/assistantes maternelles)	mardi au vendredi 9h-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	Adultes	mardi 13h30-17h30	AVESNIÈRES
BABY GYM	Parents-enfants 3-4 ans	samedi 10h-10h45	CENTRE-VILLE CLEP
	Parents-enfants 5-6 ans	mercredi 15h-15h45 / samedi 11h-11h45	
« BOUTS CHOU »	Petite enfance	vendredi 9h30-11h	GRENOUX
BRICOLAGE ET PAPOTAGE LOISIRS CRÉATIFS	Adultes	mardi de 14h-17h	HILARD
BRICOLAGE	Adultes (Prêt de matériel et atelier bois)	lundi / jeudi 13h30-19h et vendredi 8h30-12h - 13h30-19h	AVESNIÈRES
	Adultes	mercredi 9h-11h30	FOURCHES
	Adultes	mercredi 14h-17h30	
CAFÉ COUTURE	Adultes	1 mardi sur 2 20h30-22h30	CENTRE VILLE CLEP
CAFÉ DES VOISINS	Adultes	mardi 14h-16h	CENTRE-VILLE CLEP
CARTONNAGE	Tout public	14h-17h 2 jeudis par mois	FOURCHES
COUTURE BRICO-DÉCO	Adultes	jeudi 14h-17h	AVESNIÈRES
CROSS TRAINING	Adultes	jeudi 12h30-13h30 / mardi 18h15-19h15	CENTRE-VILLE CLEP
DANSE CONTEMPORAINE	Adultes	mercredi 20h30-22h	CENTRE-VILLE CLEP
	Enfants 4-7 ans + enfants 8-11 ans	mercredi 15h30-16h30 (+ mercredi 14h30-15h30)	
DANSE TRADITIONNELLE	Adultes	jeudi 18h-19h30	CENTRE-VILLE CLEP
DANSE FOLK	Adultes	mardi 20h30-22h	LAVAL NORD
DANSE MODERN'JAZZ	Enfants : éveil 3 -6 ans	mercredi 16h45-17h45	CENTRE-VILLE CLEP
	Enfants 6-13 ans	mercredi 17h45-18h45	
	Adultes dès 14 ans	mercredi 19h-20h30	

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

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
DÉCO / ART-DÉCO	Adultes	1 mercredi tous les 15 jours 18h30-20h30	AVESNIÈRES
ENTRAIDE INFORMATIQUE	Sénior	samedi 10h-12h	CENTRE-VILLE CLEP
EVEIL À L'ANGLAIS	Enfants 0/6 ans (par cycle de 10 séances)	mercredi 10h30-11h	CENTRE-VILLE CLEP
FLAMENCO	Enfants 6/10 ans	lundi 17h-18h	CENTRE-VILLE CLEP
FLAMENCO FITNESS	Adultes	lundi 12h30-13h30 / vendredi 12h30-13h30	CENTRE-VILLE CLEP
FLAMENCO ORIENTALE DOUCEUR	Sénior	mardi 14h-15h / vendredi 14h-15h	CENTRE-VILLE CLEP
FOOT EN SALLE	Adultes à partir de 30 ans	mardi 19h30-20h30	FOURCHES
GYMNASTIQUE	Adultes	vendredi 19h-20h	LAVAL NORD
GYM DOUCE-STRETCHING	Adultes	mercredi 12h30-13h30	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes / Sénior	mardi et vendredi 9h30-10h30	
INFORMATIQUE	Débutants	mardi 9h30-11h30	PAVEMENT
		jeudi 9h-12h	
INFORMATIQUE PHOTO ET COMMUNICATION	Sénior	jeudi 10h30-11h30	CENTRE-VILLE CLEP
INITIATION À L'INFORMATIQUE	Séniors à vos postes (sous réserve)	Mardi 14h-15h / 15h-16h	GRENOUX
		Jeudi 14h-15h / 15h-16h	
JARDINS PARTAGÉS	Période d'attribution des parcelles	de décembre à novembre	LAVAL-NORD
			GRENOUX
JEUX DE SOCIÉTÉ	Adultes	mardi 14h00-17h30	GRENOUX
LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS	Ludobébé – Enfants 0/3 ans	mercredi 9h30-11h45	AVESNIÈRES
	La parentèle – Enfants 0/3 ans	mardi 9h30-12h	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
LOISIR CRÉATIF	Adultes	jeudi 18h-21h	CENTRE-VILLE CLEP
LUDOTHÈQUE	Temps scolaire	mardi jeudi et vendredi 16h-18h30	CENTRE-VILLE CLEP
		mercredi 9h-12h / 13h30-18h30	
		samedi 14h-18h	
	mardi 14h30-18h30		
	mercredi, jeudi et vendredi 10h-12h / 14h30-18h30		
Ouverture vacances scolaires			
MARCHE	Adulte maxi 8 km	mardi 13h45	GRENOUX

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

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
MUSIQUE	Eveil musical – Enfants (accompagnés d'un parent) 0/3 ans	mercredi 16h55-17h40	CENTRE-VILLE CLEP
	Eveil musical – Enfants 3/6 ans	mercredi 16h05-16h50	
	Atelier musical – Enfants 6/7 ans	mercredi 15h15-16h	
	Adultes	mardi 19h- 21h	
PATCHWORK	Adultes	jeudi 20h- 22h30	AVESNIÈRES
	Adultes	lundi 14h-16h30	BOURNY
	Adultes	mardi 18h-21h	
PÉTANQUE	Adultes	mardi et vendredi 14h-18h	AVESNIÈRES
	Adultes	lundi 14h-16h	GRENOUX
LES P'TIZEN	Parents-enfants 3-5 ans	samedi 16h-17h	CENTRE VILLE CLEP
	Parents-enfants 6-10 ans	samedi 14h30-15h30	
RANDONNÉES	Adultes	le 1 <sup>er</sup> mercredi du mois 13h45-17h	AVESNIÈRES
	Adultes	mardi 13h-18h	ST NICOLAS
ROBOTIQUE LUDIQUE	dès 11 ans	jeudi 17h-18h	CENTRE-VILLE CLEP
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 petite Lavandière (lavage, séchage)	lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-17h	PAVEMENT
	Salon du linge (lavage, séchage)	lundi 9h – 12h et 14h – 17h et vendredi 9h-12h	LAVAL NORD
SCRABBLE	Adultes	lundi 14h-16h	AVESNIÈRES
	Adultes	1 mardi sur 2 14h-16h	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes	lundi 14h15-17h lundi 13h45-17h	HILARD
SIESTE MUSICALE	En famille parents-enfants	1 <sup>er</sup> dimanche du mois 14h-15h	CENTRE-VILLE CLEP
SOIRÉE JEUX	Tout public	dernier vendredi du mois de 20h à 23h	CENTRE-VILLE CLEP
SOPHROLOGIE	Adultes	lundi 18h30-19h30	BOURNY
	Adultes	vendredi 14h-15h	
	Adultes	1 lundi sur 2 14h-15h	
SORTIE RÉGÉNÉRANTE	Adultes	1 samedi par mois 14h-17h30	CENTRE-VILLE CLEP
TAI CHI CHUAN / QI GONG	Adultes	samedi 10h30-11h45 (à partir de janvier 2021)	CENTRE-VILLE CLEP
TANGO ARGENTIN	Adultes niveau 1	lundi 19h30-21h	CENTRE-VILLE CLEP
	Adultes niveau 2	lundi 21h-22h30	
	Adultes niveau 3	vendredi 21h-22h30	
TAPISSERIE	Adultes	mardi 10h-17h30	ST NICOLAS

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

ACTIVITÉ	PUBLIC / NIVEAU	HORAIRE	QUARTIER
TAROT	Adultes	mercredi 14h-17h30	AVESNIÈRES
	Adultes	lundi 14h-17h	CENTRE-VILLE CLEP
TENNIS DE TABLE	Loisirs Détente (en partenariat avec Couleur Prévention)	lundi 18h-21h	FOURCHES
THÉÂTRE	Enfants 8-11 ans	mercredi 16h30-18h	CENTRE-VILLE CLEP
	Jeunes 12-15 ans	mercredi 18h-19h30	
	Adultes	mercredi 20h-21h30	
THÉÂTRE D'IMPRO	Adultes	mardi 19h- 21h	CENTRE-VILLE CLEP
TOUT CE QUI VOLE	Jeunes 9-16 ans	mercredi 14h-16h	CENTRE-VILLE CLEP
TRICOT	Tout public	lundi 14h-16h30	BOURNY
	Adultes	jeudi 14h-16h30	GRENOUX
VANNERIE	Adultes	lundi 9h30-12h30 / 14h30-17h30 / 18h-21h	CENTRE-VILLE CLEP
VIDÉO		en fonction des projets	BOURNY
VOYAGE SONORE	Adultes	1 <sup>er</sup> vendredi de chaque mois 20h-21h	CENTRE-VILLE CLEP
YOGA	Adultes	mercredi 20h30-21h30	GRENOUX
		jeudi 10h-11h	CENTRE-VILLE CLEP

# PLAN



Imprimerie municipale de Laval - Papier 100% recyclé - encres végétales

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

 Laval la Ville    @Laval\_la\_Ville    lavallville