



MAISON DE QUARTIER GRENOUX

PROGRAMME 2017
JUILLET / AOÛT



GRENOUX
57 rue de la Gabelle - 53000 Laval
02 53 74 15 30
mq.grenoux@laval.fr

LAV

MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

DÉFIS FAMILLES

DEVENEZ LA «TOP FAMILY» DE VOTRE QUARTIER

Enfants et adultes, seuls, en famille, entre voisins ou amis, venez participer aux différents défis qui se dérouleront tout l'été.

LES DÉFIS FAMILLES, C'EST QUOI ?

Donner la possibilité aux habitants du quartier de se rencontrer par équipe, en participant à des épreuves (relais, jeux d'adresse, quiz musical, ...)

RÈGLEMENT :

Pour participer, il suffit de :

1. constituer une équipe de 4 personnes minimum avec un adulte référent et lui donner un nom.
2. s'inscrire au préalable à la maison de quartier mais il est tout à fait possible de participer sans inscription. Les personnes qui n'auront pas d'équipe pourront en constituer une sur place.
3. participer aux épreuves dans la bonne humeur.
4. gagner des points qui s'accumuleront au fur et à mesure des épreuves.
5. être présent à la finale du 31 août.



MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

JEUX DE PLEIN-AIR

Gratuit 

Judi 13 juillet de 15h30 à 17h
Maison de quartier

KARAOKÉ // Gratuit

Judi 13 juillet de 20h à 22h
À l'intersection des rues de Chalus et du 6
août 1944

JEUX DE SOCIÉTÉ // Gratuit

Vendredi 21 juillet de 15h30 à 17h
Maison de quartier

SPORT CO // Gratuit

Mardi 25 juillet de 15h30 à 17h
City-stade

CUISINE : « PLAT ORIGINAL »

// Gratuit 

Judi 27 juillet de 15h à 18h
Maison de quartier



JEUX DE PLEIN-AIR

// Gratuit 

Judi 27 juillet de 19h à 21h
Rue Michel Knindick

SPORT CO // Gratuit

Mercredi 2 août de 15h30 à 17h
Maison de quartier

TRICOT // Gratuit

Vendredi 4 août de 15h30 à 17h
Maison de quartier

RÉALISATION DE NEMS

// Gratuit 

Mercredi 9 août de 9h30 à 11h
Maison de quartier

SPORT CO // Gratuit

Judi 10 août de 15h30 à 17h
Maison de quartier



GRENOUX EN PEINTURE»

// Gratuit 

Création de toiles
Mercredi 16 août de 14h à 16h
Maison de quartier

MAISON DE QUARTIER

GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017



RÉALISER LE MEILLEUR COCKTAIL SANS ALCOOL

// Gratuit

Jeudi 17 août de 14h à 16h

Maison de quartier

«N'OUBLIE PAS LES PAROLES»

// Gratuit

Retrouver les paroles manquantes
d'une chanson

Jeudi 17 août de 21h à 22h

Place Louis Coulange

CONFECTION DE «SUSHI»

// Gratuit

Mercredi 23 août de 9h30 à 14h

Maison de quartier



SPORTS DE RAQUETTE

// Gratuit

Jeudi 24 août de 15h30 à 17h

Maison de quartier

« LA FINALE »

// Gratuit

Jeudi 31 août de 19h à 22h

Maison de quartier



MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

BRIN D'VACANCES

Des journées détentes en plein-air à la maison de quartier. Vous apportez votre pique-nique, nous fournissons le barbecue pour vos grillades.
De 11h à 14h : repas
À partir de 14h : animations

SOPHROLOGIE // Gratuit

«Initiation et découverte»
*Jeudi 13 juillet **

JEUX DE PLEIN-AIR // Gratuit

*Vendredi 21 juillet **

SOPHROLOGIE // Gratuit

«Concentration»
*Vendredi 28 juillet **

JEUX EN BOIS // Gratuit

*Jeudi 3 août **



RÉFLEXOLOGIE // Gratuit

*Vendredis 11 et 25 août **



RIGOLOGIE // Gratuit

*Vendredis 18 août et 1^{er} septembre **



* Inscription obligatoire pour les mineurs non accompagnés

MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017



SORTEZ LES BASKETS

À fond la forme, pour les plus petits et les plus «grands» diverses activités physiques et sportives.

BOUGER, GOÛTER ! // Gratuit

Mardi 11 juillet de 15h30 à 17h30
Maison de quartier

BADMINTON // Gratuit

Mardi 18 juillet de 14h à 17h
Quartier Ferrié



SPORTS CO // Gratuit

Mardi 25 juillet de 14h à 17h
City-stade de Grenoux

BALADE EN QUARTIER À HILARD // Gratuit

Lundi 31 juillet de 13h30 à 16h30

LA CARAVANE DE L'ÉTÉ // Gratuit

Boxe, judo, zumba, défi vélo...
Jeudi 3 août de 16h à 20h
Cour de l'école F. Dolto

JOURNÉE SPORTIVE // Gratuit

Jeudis 10 et 24 août de 10h à 17h
Maison de quartier et city-stade
de Grenoux

BALADE EN QUARTIER AU BOURNY // Gratuit

Lundi 14 août de 13h30 à 16h30

MOTRICITÉ // Gratuit

Jeudi 17 août de 9h à 12h
Laval la plage - Square de Boston

BMX // Tarifs : (carte famille obligatoire)

12-17 ans
Mardi 22 août de 14h à 18h
Changé (53)



BALADE EN QUARTIER AU CENTRE VILLE // Gratuit

Lundi 28 août de 13h30 à 16h30

BADMINTON // Gratuit

Mercredi 30 août de 11h à 16h
quartier Ferrié

MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

CUISINE «AU PLAT DU JOUR»

Des moments de découvertes culinaires et de convivialité pour tous

«À LA TABLE DES SENIORS»

// Tarif : 5€ 

Mardi 11 juillet de 9h à 14h
Maison de quartier

P'TIT DÉJ À GRENOUX // Gratuit

Jeudi 20 juillet de 9h30 à 11h 
Maison de quartier



ATELIER CUISINE MAROCAINE

// Tarifs : ● 

Lundi 24 juillet de 14h à 17h
Maison de quartier



P'TIT DÉJ COLOMBIEN // Gratuit

Mardi 25 juillet de 9h à 11h
Laval la plage – Square de Boston

ATELIER CUISINE : «PRÉPARATION D'UN GOÛTER»

// Gratuit 

Mercredi 26 juillet de 10h à 12h
Maison de quartier

REPAS POUR TOUS // Gratuit

Apporter un plat ou un dessert à partager
Mercredis 9 et 23 août de 9h30 à 14h
Maison de quartier

PÂTISSERIE // Tarifs : ●

Lundis 14, 21 et 28 août de 14h à 16h30
Maison de quartier



MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

LOISIRS POUR TOUS

En toute convivialité, activités
manuelles et ludiques

JEUX DE SOCIÉTÉ // Gratuit

Tous les mardis de 14h à 17h
sauf les 11 juillet et 8 août 2017
Maison de quartier



RÉCUP. AND CO // Gratuit

Fabrication de jardinières
et petits mobiliers
À partir de 12 ans
Mardi 11 juillet de 14h à 17h
Mardi 18 juillet de 9h30 à 12h30
Jeudi 27 juillet de 14h à 17h
Mercredi 2 août de 14h à 17h
Maison de quartier

JEUX DE SOCIÉTÉ

// Gratuit 

Jeudi 20 juillet de 14h à 17h30
Maison de quartier

TOURNOI DE BELOTE // Gratuit

Mardi 8 août de 13h30 à 18h30
Maison de quartier



SCULPTURE // Tarifs : ●

Mercredi 9 août de 15h à 17h
Maison de quartier

BRICO «TOILE COLLECTIVE»

// Gratuit 

Mercredi 16 août de 10h à 12h
Maison de quartier

JEUX DE SOCIÉTÉ // Gratuit

Mercredi 23 août de 14h à 17h
Maison de quartier

TRICOT // Gratuit

Jeudi 31 août de 14h à 17h
Maison de quartier

MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

SOIRÉES

Des temps festifs, ludiques et musicaux... en famille ou entre amis.

SOPHROLOGIE // Tarifs ●

Gestion du stress

À partir de 16 ans

Mardi 11 juillet de 20h à 21h

Maison de quartier

SOIRÉE D'QUARTIER // Gratuit

«Karaoké – dance» et défi famille

Judi 13 juillet de 20h à 22h

À l'intersection des rues de Chalus et du 6 août 1944

APÉRO ET JEUX DE SOCIÉTÉ

// Gratuit   

Judi 20 juillet de 19h à 22h

Maison de quartier

SOPHROLOGIE // Tarifs : ●

«Sommeil»

à partir de 16 ans

Mardi 25 juillet de 20h à 21h

Maison de quartier

BOWLING // Tarifs : ●

Mercredi 26 juillet de 20h à 22h

Cap form Laval



SOIRÉE D'QUARTIER // Gratuit

Défi famille

Judi 27 juillet de 19h à 21h

Rue Michel Knindick

KARAOKÉ GÉANT ET CINÉMA DE PLEIN-AIR // Gratuit

Vendredi 4 août de 18h à 23h30

Laval la plage – Square de Boston



SOIRÉE D'QUARTIER // Gratuit

Karaoké et défi famille

Judi 17 août de 20h à 22h

Place Louis Coulange

APÉRO DINATOIRE EN FAMILLE AVEC L'ACCUEIL DE LOISIRS

// Gratuit   

Vendredi 25 août à partir de 17h30

Accueil de loisirs de Grenoux

SOIRÉE D'QUARTIER // Gratuit

Paëlla et défi famille

Judi 31 août de 19h à 22h

Lotissement «La Bretonnière»

MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

EXCURSIONS

Des sorties pour tous à la journée ou 1/2 journée en minibus, en bus, en bateau, à vélo ou à pieds...

ZOO DE CHAMPREPUS

Tarifs : ● 👤👤👤👤

Samedi 8 juillet de 9h30 à 19h
Champrepus (50)



UNE VALLÉE EXTRAORDINAIRE

// Gratuit 👤👤👤👤

Découvrons la nature en Mayenne avec
Mayenne Nature Environnement (MNE)
Lundi 10 juillet à 13h45
Changé (53)

PARC D'ATTRACTIONS PAPÉA

// Tarifs : ● 👤👤👤👤👤

Mercredi 12 juillet de 9h à 19h30
Yvré-l'Évêque (72)

PÊCHE À LA TRUITE

// Tarifs : ● 👤👤👤👤

Mercredi 19 juillet de 8h à 18h30
Parné sur Roc (53)

SORTIE MER // Tarifs : ● 👤👤 (carte famille obligatoire)

12-17 ans
Mercredi 19 juillet de 9h30 à 18h00
St Malo (35)



SORTIE MER // Tarifs : ● 👤👤👤👤

Visite de St Malo en bus Malouin
Samedi 22 juillet de 8h à 19h
St Malo (35)

BALADE SUR LA MAYENNE SUR LE «VALLIS GUIDONIS» ET GÔTER À «LAVAL LA PLAGE» //

Tarifs : ● 👤👤👤👤

Mercredi 26 juillet de 15h à 18h
Laval (53)

SORTIE « LE CÂROUJ »

// Tarifs : ● 👤👤👤👤

Jeux et sports gallo-bretons
Mardi 1^{er} août de 9h30 à 18h30
Monterfil (35)

REFUGE DE L'ARCHE // Tarifs : ● 👤👤👤

Samedi 5 août de 13h à 18h
Château Gontier (53)

MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

PISCINE LES ATLANTIDES

// Tarif : ● † 👤 👤 👤 👤 👤

Mardi 8 août de 10h30 à 19h
Le Mans (72)

SORTIE ALLIGATOR BAY ET PLAGES // Tarifs : ● 👤 👤 👤 👤

Samedi 19 août de 8h30 à 19h
Beauvoir (50)

SORTIE MER // Tarifs : ● 👤 👤 👤 👤

Samedi 26 août de 8h30 à 19h30
Avranches (50)

ACCROBRANCHE AU PARC DES GRANDS CHÊNES

// Tarifs : ● † 👤 👤 👤 👤

À partir de 5 ans
Mardi 29 août de 9h30 à 18h
Bazouges la Pérouse (35)



Le nombre d'excursions par personne durant l'été est limité à 2

LÉGENDE



Tout public
(-8 ans accompagné d'un adulte)



Famille



Petite enfance



Adultes



Jeunes



Séniors



MAISON DE QUARTIER GRENOUX

JUILLET / AOÛT 2017

INFOS INSCRIPTIONS ÉTÉ 2017 en Maisons de quartier

Démarrage des inscriptions aux activités :
à partir du **MERCREDI 28 JUIN 2017 à 9h**

Afin de faciliter votre inscription pour les activités d'été, n'oubliez pas d'apporter :

- Votre quotient familial 2017 (valable du 01/02/2017 au 31/01/2018)

Si vous êtes lavallois ou pas et non allocataire C.A.F., il faut aller faire calculer votre quotient familial au Centre Administratif Municipal - Démarches administratives.

Pour les enfants non-lavallois qui séjournent pendant les vacances à Laval dans leur famille, il faut obligatoirement aller au Centre Administratif Municipal - Démarches administratives.

Documents à présenter au centre administratif municipal :

- Avis d'imposition ou de non imposition 2016 (avec revenus 2015)

- Dernier avis d'information des prestations familiales reçues (CAF, MSA...)

- justificatif de domicile (Électricité, Eau, Assurance logement...)

Téléphone : 02 43 49 43 00

Merci de prendre contact avec la Maison de quartier qui vous renseignera sur la démarche à suivre.

Codes		Adulte	Enfant								
1	< 502	1 €	0,5 €	2 €	1 €	3 €	1,5 €	4 €	2 €	8 €	4 €
2	< 631	2 €	1 €	3 €	1,5 €	4 €	2 €	6 €	3 €	14 €	7 €
3	< 880	2 €	1 €	3 €	1,5 €	4 €	2 €	6 €	3 €	14 €	7 €
4	< 1132	3 €	1,5 €	4 €	2 €	5 €	2,5 €	9 €	4,5 €	20 €	10 €
5	< 1382	3 €	1,5 €	4 €	2 €	5 €	2,5 €	9 €	4,5 €	20 €	10 €
6	< 1635	4 €	2 €	5 €	2,5 €	8 €	4 €	12 €	6 €	30 €	15 €
7	< 2075	4 €	2 €	5 €	2,5 €	8 €	4 €	12 €	6 €	30 €	15 €
8	> 2075	5 €	2,5 €	6 €	3 €	12 €	6 €	18 €	9 €	36 €	18 €
Hors Laval		6 €	3 €	7 €	3,5 €	13 €	6,5 €	19 €	9,5 €	37 €	18,5 €

- Les sorties organisées par les maisons de quartier, avec ou sans droit d'entrée, qui requièrent un transport en dehors de Laval agglomération et dans les limites du département de la Mayenne, donnent lieu au paiement de 0,50 € par personne, sans distinction entre adulte et enfant.

- La ville de Laval applique la gratuité pour toute personne accompagnatrice d'une personne en situation de handicap sur justificatif.

HORAIRES DE LA MAISON DE QUARTIER DE GRENOUX

du 10 juillet au 1^{er} septembre

du lundi au vendredi

de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h