

**Adultes  
ADOS**

# **AERO-SPORTS**

## **Ados-Adultes plus de 15 ans**

***SAISON 2016/2017***

**Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports en partenariat avec les associations sportives du Palindrome.**

**La carte famille sera obligatoire pour participer à cet atelier.**

**PROGRAMME ANNUEL : LES LUNDIS DE 19 H 00 À 21 H 00**

Cet atelier est ouvert aux jeunes hommes et femmes de plus de 15 ans, désireux d'entretenir leur condition physique.

- de 19h00 à 20h00 : Circuit training, renforcement musculaire.....avec un éducateur sportif de la ville de Laval
- de 20h00 à 21h00 : Musculation avec le club d'haltérophilie .

Le troisième trimestre sera consacré à la découverte d'activités ...

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*

**Adultes  
ADOS**

# **ATELIER FUTSAL**

***SAISON 2016/2017***

**Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports.**

**La carte famille sera obligatoire pour participer à ces ateliers.**

➤ **Pour les 12/16 ANS :**

**LES JEUDIS DE 18 H 30 À 19 H 30.**

➤ **Pour les adultes:**

**LES JEUDIS DE 19 H 30 À 21 H 00.**

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*

# Enfants

## ATELIER Cocktail Sports

### 9/10 ANS

*Mercredi après- midi*

### **SAISON 2016/2017**

Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports.

La carte famille sera obligatoire pour participer à cet atelier.

PROGRAMME ANNUEL : LES MERCREDIS DE 14 H 00 À 15 H 00

#### ***Sports de raquettes : Badminton***

⇒ Les 7, 14, 21, et 28 septembre 2016 et les 5, 12, 19 octobre 2016

#### ***Sports d'adresse et d'équilibre: Accrogym et Sarbacane.***

⇒ Les 9, 16, 23 et 30 novembre 2016 et les 7, et 14 décembre 2016 :

#### ***Sports d'opposition : Judo ou escrime***

⇒ Les 4, 11, 18, 25 janvier 2017 , et le 1, et 8 février 2017 :

#### ***Sports Collectifs : Tchoukball:***

⇒ Les 2, 8, 15, 22 et 29 mars 2017 et le 5 avril 2017

#### ***Sports Plein air : Base Ball***

⇒ Le 26 avril 2017 et les 3, 10, 17 et 24 mai 2017

#### ***Sports Plein air : Voile ou vélo***

⇒ Le 31 mai 2017 et les 7, 14, 21 et 28 juin 2017

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*

# **Enfants**

## **ATELIER Jeux à thèmes 5/6 ans G1 SAISON 2016/2017**

Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports.

La carte famille sera obligatoire pour participer à ces ateliers.

### **PROGRAMME ANNUEL : LES MERCREDIS DE 15H30 À 16H30**

#### ***Jeux Athlétique :courir, sauter, lancer...***

⇒ Les 7, 14, 21, et 28 septembre 2016 et les 5, 12, 19 octobre 2016

#### ***Jeux d'adresse et d'équilibre : Accrogym***

⇒ Les 9, 16, 23 et 30 novembre 2016 et les 7, et 14 décembre 2016

#### ***Jeux d'opposition : judo***

⇒ Les 4, 11, 18, 25 janvier 2017 , et le 1, et 8 février 2017 :

#### ***Jeux collectifs: travail de la passe***

⇒ Les 2, 8, 15, 22 et 29 mars 2017 et le 5 avril 2017

#### ***Jeux de Raquettes: mini tennis***

⇒ Le 26 avril 2017 et les 3, 10, 17 et 24 mai 2017

#### ***Apprentissage du vélo : lieu stade Jean Macé***

⇒ Le 31 mai 2017 et les 7, 14, 21 et 28 juin 2017

**Enfants**

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*

## **ATELIER Jeux à thèmes 5/6 ans G2 SAISON 2016/2017**

**Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports.**

**La carte famille sera obligatoire pour participer à ces ateliers.**

### **PROGRAMME ANNUEL : LES MERCREDIS DE 15H30 À 16H30**

#### ***Jeux d'opposition : judo***

⇒ Les 7, 14, 21, et 28 septembre 2016 et les 5, 12, 19 octobre 2016

#### ***Jeux Athlétique :courir, sauter, lancer...***

⇒ Les 9, 16, 23 et 30 novembre 2016 et les 7, et 14 décembre 2016

#### ***Jeux collectifs: travail de la passe***

⇒ Les 4, 11, 18, 25 janvier 2017 , et le 1, et 8 février 2017 :

#### ***Jeux d'adresse et d'équilibre : Accrogym***

⇒ Les 2, 8, 15, 22 et 29 mars 2017 et le 5 avril 2017

#### ***Jeux de Raquettes: mini tennis***

⇒ Le 26 avril 2017 et les 3, 10, 17 et 24 mai 2017

#### ***Apprentissage du vélo : lieu stade Jean Macé***

⇒ Le 31 mai 2017 et les 7, 14, 21 et 28 juin 2017

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*

**ADOS**

# **ADOS sports**

## **11 -14 ans**

### **SAISON 2016/2017**

Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports.

**La carte famille sera obligatoire pour participer à cet atelier.**

**PROGRAMME ANNUEL : LES MERCREDIS DE 16H30 À 18H00**

#### ***Badminton :***

⇒ Les 7, 14, 21, et 28 septembre 2016 et les 5, 12, 19 octobre 2016

#### ***Sports collectifs :Hand Ball, Basket Ball, Hockey, Volley...***

⇒ Les 9, 16, 23 et 30 novembre 2016 et les 7, et 14 décembre 2016

⇒ Les 4, 11, 18, 25 janvier 2017, et le 1, et 8 février 2017 :

#### ***Tir à l'arc :***

⇒ Les 2, 8, 15, 22 et 29 mars 2017 et le 5 avril 2017

#### ***Sport Plein air : Base Ball***

⇒ Le 26 avril 2017 et les 3, 10, 17 et 24 mai 2017

#### ***Sport Plein air (VTT, orientation, voile...):***

⇒ Le 31 mai 2017 et les 7, 14, 21 et 28 juin 2017

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*

**Enfants**

## **ATELIER Cocktail Sports**

**7/8 ANS**

*Mercredi après-midi*

**SAISON 2016/2017**

Activité organisée et encadrée par le Service Municipal des Sports.

La carte famille sera obligatoire pour participer à cet atelier.

**PROGRAMME ANNUEL : LES MERCREDIS DE 14 H 00 À 15 H 00**

### ***Athlétisme***

⇒ Les 7, 14, 21, et 28 septembre 2016 et les 5, 12, 19 octobre 2016

### ***Sports de raquettes : Badminton***

⇒ Les 9, 16, 23 et 30 novembre 2016 et les 7, et 14 décembre 2016 :

### ***Sports Collectifs : Basket***

⇒ Les 4, 11, 18, 25 janvier 2017 , et le 1, et 8 février 2017 :

### ***Sports d'opposition : Judo***

⇒ Les 2, 8, 15, 22 et 29 mars 2017 et le 5 avril 2017

### ***Sports Plein air : Roller***

⇒ Le 26 avril 2017 et les 3, 10, 17 et 24 mai 2017

### ***Sports Plein air : vélo***

⇒ Le 31 mai 2017 et les 7, 14, 21 et 28 juin 2017

*Le Service des Sports de la Ville de Laval se réserve le droit de modifier les activités prévues.*