

**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.