

# Activités pour tous

## 2023/2024

sport  
loisirs  
culture  
famille  
vie quotidienne  
dans les quartiers

# Édito



**Florian BERCAULT**

Maire de Laval  
Président de Laval  
Agglomération



**Camille PÉTRON**

Adjointe au maire  
en charge de l'animation  
de la ville et des quartiers

Pour les artistes et les sportifs, en famille ou entre amis, en journée ou en soirée, pour les plus petits comme pour les grands, les maisons de quartier, les comités d'animation et le Centre Lavallois Éducation Populaire proposent pour la saison 2023/2024 une grande diversité d'activités de qualité ouvertes à toutes et tous.

Découvrez les animations par catégorie et nouveauté cette année par maison de quartier, afin de découvrir selon vos envies les activités proposées au plus proche de chez vous.

Ce tissu associatif et d'animation est une richesse pour Laval. Il permet à chacun de profiter d'activités sportives, culturelles ou de loisirs à des tarifs adaptés au plus grand nombre. Merci aux équipes et aux bénévoles qui font preuve d'engagement et de convictions, et qui jouent un rôle fondamental pour faire vivre les quartiers au quotidien ! Ils nous sont précieux pour retrouver, dès cette rentrée, le plaisir de partager ensemble une activité, un bon moment, dans la convivialité et la solidarité.

Ce guide vous permettra de découvrir ou redécouvrir les activités possibles. Il y en a forcément une qui vous correspond !

N'hésitez pas à franchir la porte des Maisons de quartier, vous y êtes chez vous.

Belle rentrée à toutes et tous.



### Maisons de quartier

#### AVESNIÈRES

02 53 74 15 40 / mq.avesnieres@laval.fr

#### GRENOUX

02 53 74 15 30 / mq.grenoux@laval.fr

#### HILARD

02 53 74 15 60 / mq.hilard@laval.fr

#### LAVAL NORD

02 53 74 15 80 / mq.pommeraiies@laval.fr

#### LE BOURNY

02 53 74 15 90 / mq.bourny@laval.fr

#### LES FOURCHES

02 53 74 15 00 / mq.fourches@laval.fr

#### LE PAVEMENT

02 53 74 15 50 / mq.pavement@laval.fr

#### SAINT-NICOLAS / THÉVALLES

#### SAINT-PIERRE-LE-POTIER

02 53 74 15 10 / mq.st-nicolas@laval.fr

### Comités d'animation

#### AGIR (St-Nicolas)

Association de Gestion des Idées des Résidents

#### 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

#### L'AVAG

L'Association Vivre À Grenoux

#### COMITÉ D'ANIMATION

La Grange

#### CLEP

Centre Social Associatif secteur centre-ville

8 Impasse Haute Chiffolière

02 43 56 41 31 / cleplaval.accueil@gmail.com

# Les activités des maisons de quartier en 1 coup d'œil

ACTIVITÉS SPORTS	GRENOUX	BOURNY	HILARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVAIL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Gym douce	X	X	X	X	X		X		
Gymnastique				X	X		X		
Circuit training, renforcement musculaire									X
Bougez-vous				X					
Futsal							X	X	X
Pilates			X	X					
Sophrologie	X					X			
Tai-Chi-qi gong			X						
Yoga	X	X	X	X					X
Randonnée-bons marcheurs			X						
Balade et randonnée				X		X	X		
Danse africaine						X			
Découverte sportive enfants									X
Badminton				X					
Futsal							X	X	
Ateliers équilibre (seniors)		X				X	X		

ACTIVITÉS CULTURE	GRENOUX	BOURNY	HILARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVAIL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Arts plastiques, peinture, dessin		X	X						
Poterie		X							
Eveil musical									
Théâtre et chant									
Danse sur talon (ballet, jazz, danse moderne)							X		X
Danse folk							X		X
Bricolage				X	X				X
Café couture									
Cartonnage				X					
Jeux de société et jeux d'aiguilles	X								
Loisirs créatifs (bricolage et papotage)			X	X					
Médiabus	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Théâtre improvisation	X								

ACTIVITÉS FAMILLE	GRENOUX	BOURNY	HILARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVAIL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
LAEP / P'tit Ubulle (Lieu accueil enfant parent)			X		X		X		
LAEP / La Parentèle (lieu accueil enfant parent)									X
La K fête (rencontres et convivialité familles)									X
Activités en famille		X	X			X	X	X	
Animations - Relais petite enfance	X	X	X	X	X		X		
Baby club		X							
Baby gym									X
Bouts d'chou	X								
Espace familles		X	X		X				
Sport-motricité et jeux en famille					X		X		
Sport en famille	X		X				X		
Futsal en famille								X	
Multisports en famille		X	X						
Espace des tout-petits	X								

ACTIVITÉS SOLIDARITÉ	GRENOUX	BOURNY	HILARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVAIL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Ateliers discussions en français			X	X		X	X	X	
Aide informatique	X	X			X		X		
Salon du linge						X	X		

## Le savez-vous ?

Tous les Lavallois peuvent s'inscrire aux activités proposées par les maisons de quartier. Les inscriptions se font au sein des maisons de quartier et sur présentation de l'attestation du quotient familial. Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent (pour sport en famille).

## 2 dates clefs :

- 5/04/2023 : je pense à faire calculer mon quotient ! (page 31)
- 29/08/2023 : Ouverture des inscriptions aux accueils des maisons de quartier

## Les activités des maisons de quartier en 1 coup d'œil

ACTIVITÉS LOISIRS	GRENOUX	BOURNY	HILARD	FOURCHES	AVESNIÈRES	PAVEMENT	LAVAL-NORD	SAINTE-CATHERINE	LAVAL-NORD / POMMERAIES
Couture		X		X		X	X		
Tricot crochet					X		X		
Belote				X				X	
Concours de belote				X					
Danse en ligne		X							
Coaching vocal									X
Ateliers du mercredi (cuisine, jeux société ....)					X		X		
Anglais		X	X	X					
Ateliers Mémo-rires		X							
Espagnol				X					
Activités manuelles					X				
Déco / Art-déco					X				
Jardins partagés	X								
Patchwork		X							
Pétanque	X				X				
Randonnées					X		X	X	
Tricot		X							
Tisane créative									X
Tapiserie								X	
Scrabble			X		X			X	
Tarot					X			X	
Video - numérisation - montage		X							

### AVESNIÈRES

Maison de quartier Avesnières  
2 rue du Ponceau  
02 53 74 15 40

du lundi au vendredi :  
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h

### LE BOURNY

Maison de quartier du Bourny  
42, place de la Commune  
02 53 74 15 90

du lundi au vendredi :  
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h  
En période de vacances scolaires :  
9h à 12h30 // 13h30 à 17h30

### FOURCHES

Maison de quartier des Fourches  
1 place Pasteur  
02 53 74 15 00

du lundi au vendredi :  
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h

### GRENOUX

Maison de quartier de Grenoux  
57, rue de la Gabelle  
02 53 74 15 30

du lundi au vendredi :  
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h  
En période de vacances scolaires :  
9h à 12h30 // 13h30 à 17h30

### HILARD / SAINTE-CATHERINE

Maison de quartier d'Hilard  
48, rue d'Hilard  
02 53 74 15 60

du lundi au vendredi :  
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h  
(sauf pendant les vacances scolaires)

### LAVAL-NORD / POMMERAIES

Maison de quartier de Laval-Nord  
43, rue des Grands Carrés  
02 53 74 15 80

du lundi au vendredi :  
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h  
Pendant les vacances scolaires :  
9h à 12h30 // 13h30 à 17h30  
(17h le vendredi)

### PAVEMENT

Maison de quartier du Pavement  
72, rue du Pavement  
02 53 74 15 50

du lundi au vendredi :  
8h30-12h15 // 13h30-18h  
En période de vacances scolaires :  
9h-12h15 // 13h30-17h30

### SAINT-NICOLAS

Maison de quartier St-Nicolas  
Maison des Services Publics de  
Saint-Nicolas  
4, rue Drouot  
02 53 74 15 10

du lundi au vendredi :  
8h30 - 12h15 // 13h30 -18h



# Activités sportives

GYM DOUCE  
Maison de quartier d'Avesnières

Encore plus d'activités  
sportives  
sur  
[associations.laval.fr](http://associations.laval.fr)

## Proposées par les maisons de quartier

### Gym douce // Adultes

Lundi 14h-15h

Maison de quartier de Grenoux

Mardi 9h-10h

Maison de quartier du Bourny

Mercredi 10h-11h

Maison de quartier Laval-Nord

Jeudi 9h15 - 10h15

Maison de quartier Hilard

Vendredi 9h30-10h30

Maison de quartier d'Avesnières

📍 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Vendredi 14h-15h

Maison de quartier des Fourches

📍 Tarifs activité sportive de proximité

### Gymnastique // Adultes

Lundi 18h-19h

Maison de quartier du Pavement

Mardi 10h10-11h10

Gymnastique entretien

Maison de quartier d'Avesnières

Jeudi 9h-10h

Maison de quartier de Saint-Nicolas

📍 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

### Circuit training, renforcement musculaire, ...// Ados-Adultes

Lundis de 19h à 20h30

Palindrome

📍 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)  
(adhésion familiale)

## Bougez-vous // Adultes

Jeudi 18h15-19h15

Maison de quartier d'Avesnières

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Futsal

10/16 ans

Jeudi 18h15-19h30

Maison de quartier Laval-Nord

Adulte

Lundi 20h-22h

Maison de quartier Saint-Nicolas

👉 Gratuit

10/12 ans

Jeudi de 17h30 à 18h30

13/16 ans

Jeudi de 18h30 à 19h30

Pour les 16 ans et adultes

Jeudi de 19h30 à 21h

Palindrome

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Pilates

// Adultes

Mercredi 18h-19h  
et 19h-20h

Maison de quartier d'Avesnières

Vendredi 9h-10h

Maison de quartier d'Hilard

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Sophrologie // Adultes

Mardi 13h45-15h15

(Sauf vacances scolaires)

Maison de quartier du Pavement

Mardi 19h-20h

Maison de quartier de Grenoux

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Taï chi-qi gong // Adultes

Débutant

Mardi de 17h45 à 18h45

Perfectionnement

Mardi de 19h à 20h

Maison de quartier d'Hilard

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Yoga // Adultes

Lundi 14h30 à 15h30

Maison de quartier des Fourches

Mardi 10h45 à 11h45

Maison de quartier de Grenoux

Mercredi 18h30-19h30

et 19h45-20h45

Maison de quartier du Bourny

Débutants

Mardi 18h30-19h30

Perfectionnement

Mardi 19h45-20h45

Adultes adaptés

Jeudi 15h-16h

Maison de quartier d'Hilard

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Randonnée pour bons marcheurs // Adultes

Lundi 13h45-17h

Vendredi 9h-11h30

Maison de quartier d'Hilard

👉 Gratuit

## Balade et randonnée // Adultes

Mardi 14h-17h

Maison de quartier du Pavement

Jeudi 9h15-12h

Maison de quartier Laval Nord

Lundi 9h30-11h

Maison de quartier des Fourches

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Découverte sportive // Enfants

• **ATELIER Cocktail Sports / 9-10 ANS**  
découverte de sports de raquette,  
d'opposition, collectifs et de plein air  
Mercredi 14h - 15h

• **ATELIER Jeux à thèmes / 5 ans**  
ateliers de jeux athlétiques, gymniques,  
d'opposition, de ballons et de plein air  
Mercredi 15h30 - 16h30

• **ATELIER Jeux à thèmes / 6 ans**  
ateliers de jeux athlétiques, gymniques,  
d'opposition, de ballons et de plein air  
Mercredi 15h30 - 16h30

• **ATELIER cocktail sportif / 7-8 ans**  
ateliers de jeux athlétiques, gymniques,  
d'opposition, collectifs et de plein air  
Mercredi 14h - 15h  
Palindrome

👉 Tarifs activité sportive de proximité

## Proposées par les comités d'animation et le CLEP

### Badminton // Adultes

Mercredi 19h30-22h30

Maison de quartier d'Avesnières

### Yoga // Adultes

Mercredi 20h-21h

Maison de quartier de Grenoux

(cours à la salle de motricité de l'école  
Françoise DOLTO)

Lundi 10h30-11h30

Jeudi 10h-11h

Centre-ville CLEP

👉 65€ à 110€

### Sophrologie // Adultes

Vendredi 15h-18h

Maison de quartier d'Hilard

(organisation Comité d'animation CALNO)

# Activités loisirs

ANIMATION FESTIVE  
Maison de quartier d'Avesnières

## Proposées par les maisons de quartier

### Couture // Adultes

Mardi 9h30-11h30

Maison de quartier du Pavement

Mercredi 9h30-11h30

Jeudi 9h30-11h30 / 13h30-15h30

Maison de quartier des Fourches

Vendredi 9h30-11h30

Maison de quartier Laval Nord

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

### Tricot-crochet // Tout public

Lundi 14h-17h

Maison de quartier Laval-Nord

Jeudi 9h-11h

Maison de quartier d'Avesnières

👉 Gratuit

### Danse africaine

Vendredi de 18h à 19h  
(sauf vacances scolaires)

Maison de quartier du Pavement

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

### Danse en ligne (salsa, meringue, country)

à partir de 12 ans

Lundi 17h-18h

Maison de quartier du Bourny

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Encore  
plus d'activités  
loisirs  
sur  
[laval-tourisme.com](http://laval-tourisme.com)

## Anglais

### De niveau 2 à niveau 1

Mardi 11h-12h

Maison de quartier d'Hilard

### Stimulez votre cerveau (adultes)

Mardi 13h30-14h30

### Niveau 1 (débutant)

Mardi 17h45-18h45

**Niveau moyen** (être capable de s'exprimer même avec des difficultés)

Mardi 18h-19h

Maison de quartier d'Hilard

**Niveau 1** (petit niveau - reprise de l'anglais de base)

Lundi 19h10-20h10

Maison de quartier du Bourny

### Niveau 1

Mardi 18h-19h

Maison de quartier des Fourches

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Atelier Mémo'rires (mémoire)

Mercredi et jeudi

10h-12h / 1 fois par mois

Maison de quartier du Bourny

👉 **Gratuit**

## Espagnol // Adultes

### Débutant

Jeudi : 17h30-18h30

### 1-2 ans de pratique

Mardi 17h-18h

### 2-5 ans de pratique

Lundi 17h-18h

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

## Le café partagé

tous les derniers jeudi  
de chaque mois : 8h45-10h30

Maison de quartier d'Hilard

**Venez partager un café et échanger sur les projets à venir.**

Vous recevrez également la newsletters de la maison de quartier lors de cette animation.





## Proposées par les comités d'animation et le CLEP

### Activités manuelles

// Adulte

Jeudi 14h-17h

Maison de quartier d'Avesnières

### Atelier lecture

Jeudi 14h-16h

Maison de quartier du Bourny

### Belote // Adultes

Jeudi 14h-17h30

Maison de quartier de Saint-Nicolas

Mardi 13h30-17h30

Maison de quartier d'Avesnières

### Coaching vocal

// À partir de 12 ans

Conseils techniques et artistique personnalisés pour trouver sa propre voix et chanter en confort.

Vendredi 18h-22h

Centre-ville CLEP

👉 20€ cycle 10 séances

### Déco / Art-déco // Adultes

1 mercredi sur 2

18h30-20h30

Maison de quartier d'Avesnières

### Jardins partagés

Période d'attribution des parcelles de novembre à décembre

Maison de quartier Grenoux

Maison de quartier Laval Nord

### Patchwork // Adultes

Mardi 18h-21h

Maison de quartier du Bourny

👉 carte CAB obligatoire 5€/an

### Pétanque // Adultes

Mardi et vendredi / 14h-18h

Maison de quartier d'Avesnières

Lundi 14h-16h

Maison de quartier de Grenoux

Lundi et Mercredi / 13h30-16h30

Salle Jean Macé

### Randonnées // Adultes

1<sup>er</sup> mercredi du mois / 13h45-17h

Départ Salle du Tertre

Maison de quartier d'Avesnières

Mardi 13h-18h

Maison de quartier de Saint-Nicolas

## Tapisserie // Adultes

Mardi 10h-17h30  
Maison de quartier de Saint-Nicolas

## Tarot // Adultes

Mercredi 14h-17h30  
Maison de quartier d'Avesnières

Mardi et jeudi 14h-18h  
Maison de quartier de Thévalles

## Tisane Créative // Adultes

Chacun amène son activité et partage ses connaissances avec les autres participants : papotage et bonne humeur sont aussi là !

Jeudi 18h-21h  
Centre-ville CLEP

👉 Adhésion

## Tricot // Tout public

Lundi 14h-16h30  
Maison de quartier du Bourny

👉 carte CAB obligatoire 5€/an

## Scrabble // Adultes

Lundi 14h-16h  
Maison de quartier d'Avesnières

Lundi 13h45-17h  
Maison de quartier d'Hilard

Mercredi 13h30-17h30  
Maison de quartier de Thévalles

## Vidéo-numérisation-montage

En fonction des projets  
Mardis et mercredis  
Maison de quartier du Bourny

👉 50€ le trimestre (+10€ hors laval une seule fois) et carte CAB obligatoire



# Activités culture

ATELIER ARTISTIQUE  
Maison de quartier d'Hilard

Encore  
plus de culture  
avec le  
Conservatoire  
sur  
[crd.agglo-laval.fr](http://crd.agglo-laval.fr)

## Proposées par les maisons de quartier

### Peinture, dessin, arts plastiques

Enfants (à partir de 6 ans)

Lundi 17h-18h

Maison de quartier du Bourny

👉 de 16€ à 110€ (selon quotient familial)

Adultes

Jeudi 13h30-15h30 et 19h30-21h30

Maison de quartier d'Hilard

Vendredi 10h30-12h

Maison de quartier du Bourny

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

### Poterie

Participation fournitures de 10€

Adultes

Mardi 14h-16h et 19h-21h

Maison de quartier du Bourny

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Enfant (à partir de 6 ans)

Mardi 17h-18h30

Maison de quartier du Bourny

👉 de 16€ à 110€ (selon quotient familial)

### Théâtre improvisation

Enfants/ados (à partir de 10 ans)

Maison de quartier de Grenoux

Mercredi 14h à 15h30

👉 de 16€ à 110€ (selon quotient familial)

### Bibliobus

Hors vacances scolaires

Maison de quartier de Grenoux, Bourny, Hilard, Fourches, Avesnières, Pavement, Laval-Nord, Saint-Nicolas, Centre-Ville, Clep

👉 Gratuit

## Proposées par les comités d'animation et le CLEP

### Cabaret et Lyrical // 16 ans et +

Apprentissage et approfondissement de la danse sur talon. Style de danse qui incarne divers aspects du ballet, du jazz, de l'acrobatie et de la danse moderne

Cabaret niveau 1 : mardi  
18h-19h30

Cabaret niveau 2 : samedi  
13h-14h30

Lyrical samedi 11h30-13h  
Centre-ville CLEP

150€/an

### Bricolage // Adultes

Prêt de matériel et atelier à bois

Lundi-jeudi 13h30-19h

Vendredi 8h30-12h / 13h30-19h

Maison de quartier d'Avesnières

Mercredi 9h-11h30

Mercredi 14h-17h30

Maison de quartier des Fourches

### Danse folk // Adultes

Mardi 20h30-22h

Maison de quartier Laval Nord

### Cartonnage // Tout public

2 jeudis par mois / 14h-17h

Maison de quartier des Fourches

### Couture

Ados : mercredi 14h-16h

Adultes : jeudi 19h30-22h30

1 session de 7 cours par trimestre

Maison de quartier du Bourny

50€/cours ados  
et 80€/adultes (+10€ hors-laval)

### Jeux de société et Jeux d'aiguilles // Adultes

Jeudi 13h30-16h

Maison de quartier de Grenoux

### Loisirs créatifs - Bricolage et papotage // Adultes

Mardi 14h-17h

Maison de quartier d'Hilard

Jeudi 14h-17h

Maison de quartier d'Avesnières

### Théâtre et Chant // 16 ans et +

Comédie musicale, opéra ou opérette, comment ça marche ? Un atelier de pratique pour amateurs, débutants ou experts, avec André Roche, metteur en scène.

Mardi 20h-22h

Centre-ville CLEP

120€ / an



# Activités famille

GUINGUETTE  
Maison de quartier de Saint-Nicolas

## Proposées par les maisons de quartier

**LAEP (Lieux Accueil Enfants Parents)**  
**P'tit Ubulle // Enfants - de 3 ans**

**Lundi 9h30-11h45**

Maison de quartier d'Hilard

**Mardi 16h-18h**

Maison de quartier Laval Nord

**Mercredi 9h30-11h45**

Salle du Tertre

**Jeudi 9h30-11h45**

Maison de quartier Laval Nord

**Vendredi 9h30-11h45**

ALSH Alfred Jarry

 **Gratuit**

## Activités parents/enfants

**Un air de famille**

**Mercredi 15h-17h**

Maison de quartier d'Hilard

**Activités manuelles et sportives**

**Mercredi 14h-17h**

Maison de quartier du Bourny

**Activités en famille**

**Mercredi 14h30-17h**

Maison de quartier Laval Nord

**Mercredi 14h à 17h**

(Hors vacances scolaires)

Maison de quartier du Pavement

**Mercredi 14h à 17h**

Maison de quartier St Nicolas

Maison de quartier d'Avesnières

**Mercredi 15h30 à 17h**

Maisons de quartier Grenoux

 **Gratuit**

## Animations collectives du Relais Petite Enfance

Enfants - 3 ans (parents/grands-parents /assistantes maternelles, garde à domicile résidant à Laval)

Lundi 9h30-11h30

Maison de quartier Laval Nord  
ALSH Alfred Jarry

Mardi 9h30-11h30

Salle du Tertre  
Maison de quartier des Fourches

Mercredi 9h30-11h30

Maison de quartier de Grenoux

Jeudi 9h30-11h30

Maison de quartier du Bourny

Vendredi 9h30-11h30

Maison de quartier d'Hilard  
Maison de quartier d'Avesnières

👉 Gratuit

## Ateliers équilibre SIEL BLEU // Seniors

Vendredi 11h-12h

Maison de quartier du Bourny

Mercredi 9h15-10h15

Maison de quartier du Pavement

Mercredi 10h45-11h45

Vendredi 9h15-10h15

Maison de quartier de Laval Nord

👉 4€ la séance

## Baby club // 0-3 ans

(parents/grands-parents/assistantes maternelles)

Lundi au vendredi 9h-11h30

Tous les après-midi 15h30-17h30

Maison de quartier du Bourny

👉 Gratuit

## Espace des tout-petits

Parents / Grands parents // 0-3 ans

Jeudi 9h à 11h

Maison de quartier de Grenoux

👉 Gratuit

## Espace famille // Familles

(enfants + 4 ans accompagnés)

Mercredi

14h-17h30

Maison de quartier d'Avesnières  
et Maison de quartier du Bourny

Vacances scolaires  
du lundi au vendredi  
9h30-12h / 14h-17h30

Maison de quartier du Bourny

👉 Gratuit

## Sport-motricité et jeux en famille // Tout public

en collaboration avec la direction des sports

Mercredi 16h-17h30

Maison de quartier Laval-Nord

Mercredi 16h-17h30

Maison de quartier d'Avesnières

👉 Gratuit

## Sport en famille // Familles

en collaboration avec la direction des sports

Lundi 18h15-19h30

Maison de quartier Laval Nord

1 mercredi sur 2 : 15h30-16h30

Maison de quartier d'Hilard

Mercredi : 13h30-15h

Terrain de la Malle ou

Maison de quartier de Grenoux

👉 Gratuit

## Futsal en famille // Tout public

en collaboration avec la direction des sports

Lundi 19h-20h

Maison de quartier de Saint-Nicolas

👉 Gratuit

## Multisports // Famille

en collaboration avec la direction des sports

Mercredi 14h-15h30

Maison de quartier du Bourny

👉 Gratuit

## Proposées par les comités d'animation et le CLEP

## Baby gym // 3-6 ans

Samedi matin 10h15-11h15

Centre-ville CLEP

👉 50€ cycle 10 séances

## Bouts d'chou // 0-6 ans

(parents/grands-parents/assistantes maternelles)

Vendredi 9h30-11h

Maison de quartier de Grenoux

👉 Gratuit

## Lieux d'accueil enfant parent

La Parentèle // Parent enfant

0-6 ans

Mardi 9h -11h30

Centre-ville CLEP

👉 Gratuit

## La « K fête » // Tout public

Un lieu convivial où se retrouver en famille et avec vos amis, où prendre le gouter des enfants, découvrir l'actu du centre social, prendre un café au bénéfice solidaire, échanger les bons plans famille du quartier etc...

Mercredi 15h30-18h

Centre-ville CLEP

👉 Gratuit

## Multisports // Famille

Vendredi 15h-18h

Maison de quartier de Hilard

Organisateur CALNO

👉 Gratuit

# Vie quotidienne

ANIMATION INTERGÉNÉRATIONNELLE  
Maison de quartier du Bourny

## Proposées par les maisons de quartier

### Atelier de discussion // Adultes

Se renseigner auprès de votre  
maison de quartier

Maison de quartier de Saint-Nicolas  
Maison de quartier Laval Nord  
Maison de quartier du Pavement

◆ Gratuit

### Échanges en français // Adultes

Lundi 14h-15h30  
Jeudi 10h-11h30  
Maison de Quartier d'Hilard

Mercredi 10h-11h30  
Jeudi 14h-15h30  
Vendredi 10h-11h30  
Maison de Quartier des Fourches

◆ Gratuit

### Aide informatique // Adultes

Mardi 13h30 - 14h30  
Mardi 14h30 - 15h30  
Maison de quartier d'Avesnières

◆ Gratuit

sur RDV individuels  
les vendredis après-midis  
Maison de quartier du Bourny

◆ Gratuit

Jeudi 13h30 - 14h30  
Jeudi 14h30 - 15h30  
Maison de quartier Laval Nord

◆ Gratuit

## Proposées par les comités d'animation et le CLEP

### Initiation à l'informatique

// Ouvert à tous

Mardi et jeudi 13h30-15h et 15h-16h30  
Maison de quartier de Grenoux

### Salon du linge

La petite Lavandière  
(lavage, séchage)

Lundi, mardi, jeudi et vendredi  
14h-17h

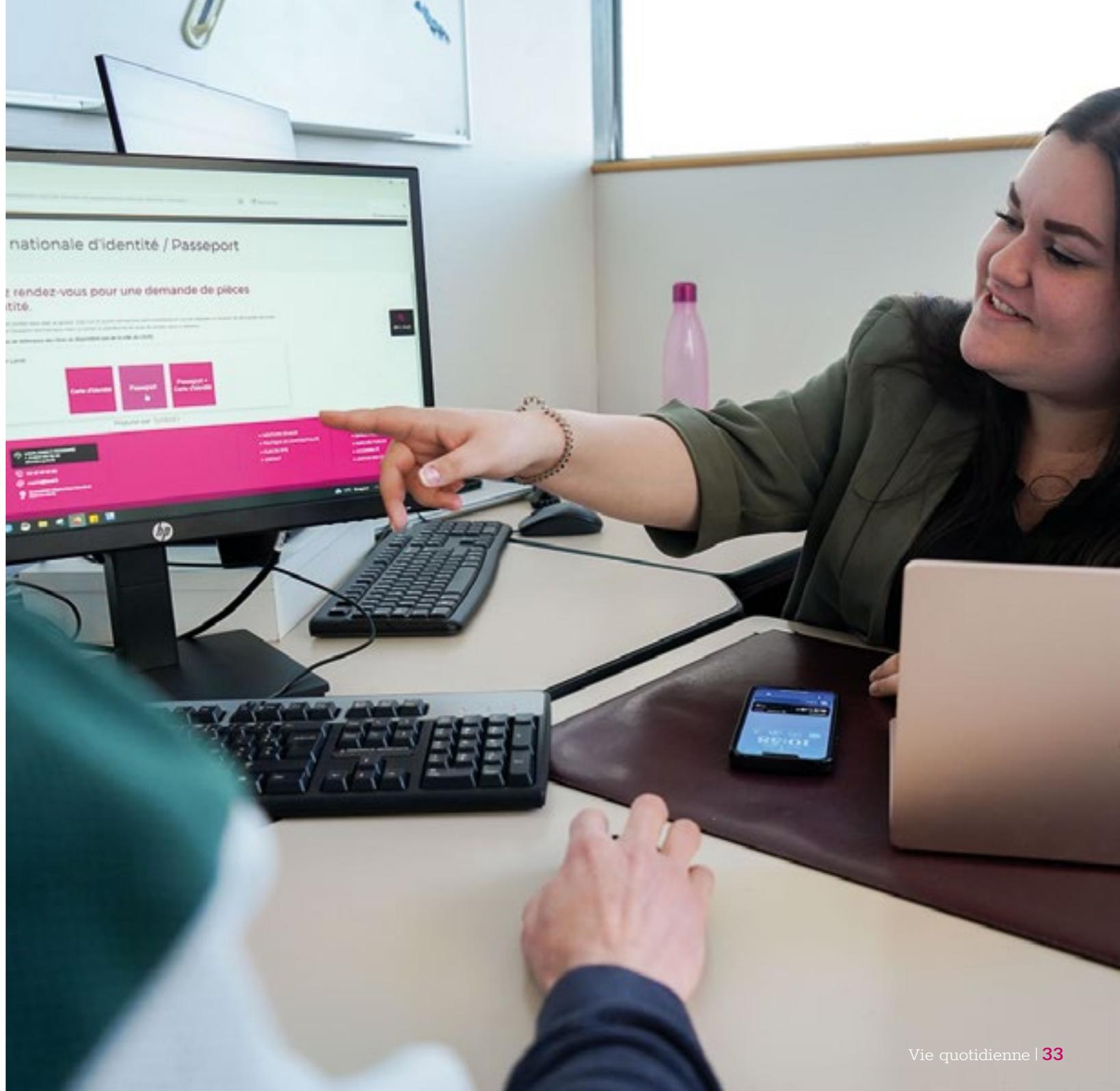
Maison de quartier du Pavement

Salon du linge (lavage, séchage)

Lundi 9h-12h et 14h-17h

Vendredi 14h-17h

Maison de quartier Laval Nord



# Inscriptions

Toutes les activités ne sont pas au même tarif (comités d'animation, maisons de quartier, ...). L'application du quotient familial vous permet de bénéficier du tarif le plus juste. Il est calculé en fonction de vos revenus, permettant une véritable équité entre tous les Lavallois avec un barème plus progressif et plus juste.

Pour obtenir votre quotient familial, rendez-vous au centre administratif municipal, place du 11 Novembre avec votre avis d'imposition 2022 (pour les revenus de 2021) ou bien avec votre avis CAF.

## Pensez à vous inscrire aux activités dès le 29 août

Les inscriptions se font directement dans les maisons de quartier. Aucune inscription ne se fera par courrier ou par téléphone. Une seule inscription par personne et par activité. Pour toute demande de paiement échelonné (tarifs supérieur à 50 euros), il vous suffira de présenter un RIB.

La gratuité sera accordée à toute personne accompagnatrice d'un habitant porteur de handicap, pour les activités proposées dans les maisons de quartier (sur présentation d'un justificatif).

## GRILLE DES TARIFS ANNUELS 2023-2024

QUOTIENT FAMILIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	Hors Laval
	< 542€	< 682€	< 949€	< 1222€	< 1490€	< 1763€	>2240€	>2241€	
ACTIVITÉ TECHNIQUES ADULTES	25€	30€	42€	54€	70€	90€	110€	130€	150€
ACTIVITÉ TECHNIQUES - 18 ANS	16€	20€	28€	36€	46€	60€	74€	90€	110€
ACTIVITÉ TECHNIQUES SPORT	25€	30€	42€	54€	70€	90€	110€	130€	150€

## TARIFS POUR ACTIVITÉS SPORTIFS PALINDROME 2023-2024

CODE	1	2	3	4	5	6	7	8	Hors Laval
	< 542€	< 682€	< 949€	< 1222€	< 1490€	< 1763€	>2240€	>2241€	
LAVAL SPORT POUR TOUS	25€	25€	30€	30€	42€	65€	110€	130€	150€



# Infos pratiques

**Mardi 29 août 2023 : ouverture des inscriptions dans les maisons de quartier**

**Lundi 18 septembre 2023 : lancement des activités**

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

Tout au long de l'année, n'hésitez pas à consulter la page Facebook [@lavalquartiers](#) afin de découvrir les animations qui vous seront proposées.

Pour les activités mises en place par les comités d'animation lavallois et le CLEP, l'adhésion est obligatoire directement auprès de ces structures. Les tarifs sont fixés par les associations. Toutes les infos sont disponibles auprès des accueils des maisons de quartiers et du CLEP.