

SPORTS  
CULTURE & LOISIRS  
SOCIAL & SANTÉ  
VIE DE QUARTIER

# LE PALINDROME

## CENTRE MULTI-ACTIVITÉS

LAVA 

## **Le Palindrome, lieu ouvert et pluridisciplinaire**

Sports, culture, loisirs, santé, vie sociale, vie de quartier... Le centre multi-activités de Saint-Nicolas, ou Palindrome, rassemble en un lieu accessible et ouvert à tous un large éventail d'activités.

Avec ses salles équipées, sa médiathèque, ses services, ses associations, ce lieu contribue à renforcer la vie culturelle et sociale de proximité. Car le Palindrome est ancré dans le quartier et ouvert sur la ville ; il vous accueille toute l'année !

À travers ce document, je vous invite à découvrir la richesse et la variété des activités qui y sont pratiquées ou des services qui sont proposés.

Le Palindrome, c'est la ville de Laval au plus près de ses habitants !

**Florian Bercault**

**Maire de Laval**





## LE CERCLE D'ESCRIME

### Les actions de l'association :

Enseignement de l'escrime à partir de 5 ans. Pratique du fleuret, de l'épée, ou du sabre en loisir ou en compétition.

**Lieu :** salle d'escrime.

### Horaires :

- les mercredis de 15h à 21h  
à partir de 5 ans tous niveaux.

- les vendredis de 18h30 à 21h  
niveau confirmé.

**Tarifs :** cotisation selon l'âge : entre 123€ et 199€. Possibilité de location de la tenue (30€ /an) et de prêt de matériel (masque, sous cuirasse, épée : 10€ par équipement)

### Contact :

présidente : Sandrine Stephan  
07-69-38-08-50

### Courriels :

president.escrime.laval@gmail.com  
cercle.escrime.laval@gmail.com

### Site internet :

escrime-laval.wifeo.com

## LE CERCLE JULES FERRY LAVAL-VOUTRÉ-HALTÉRO 53

### Les actions de l'association :

Pratique de l'haltérophilie (en compétition ou en loisir), de la musculation, remise en forme. Ouvert à tous à partir de 11 ans.

Locaux et sport accessibles aux personnes en situation de handicap.

**Horaires :** lundi, mardi, mercredi et vendredi : 18h à 20h45

**Tarifs :** haltérophilie de 40€ à 70€, musculation de 85€ à 100€. Pour l'inscription merci de prévoir un certificat médical et une photo d'identité.

Tickets CAF acceptés



### Contacts :

Michel Cognon : 06-08-54-33-57  
Charlène Cognon : 06-50-24-65-39  
Jonathan Cognon : 06-22-06-69-23

### Courriel :

laval.voutre.haltero@gmail.com



« Plus qu'un loisir, le sport est un des moteurs du vivre ensemble. Ecole de la vie permettant à chacun de se réaliser, de grandir et d'avancer. »

**Céline Loiseau, adjointe au maire  
Sports et jeunesse**



## STADE LAVALLOIS SECTION ATHLÉTISME

### Les actions de l'association :

Le stade Lavallois vous propose :

- la pratique de l'athlétisme à partir de 6 ans
- le groupe compétition
- le groupe loisir (running)
- la pratique de la marche nordique et de la remise en forme avec une coach Athlé Santé.

**Lieu :** extérieur ou salle d'athlétisme.

### Horaires :

- éveil athlé /poussins (6-11 ans) : mercredi et samedi de 14h à 15h30
- benjamins : (12-13 ans) mercredi de 18h à 20h
- minimes (14-15 ans) : mercredi de 18h à 20h.

### Contacts :

Eva Stiver : 06-78-61-71-18  
Steven Petitpas : 06-34-31-65-81  
Véronique Pieux : 06-12-53-44-00

Stade Lavallois athlétisme,  
16 place Henri Bisson à Laval  
02-43-49-15-15

**Président :** Didier Bernard

**Courriel :** sl.athletisme@wanadoo.fr

**Site internet :** stadelavalloisathletisme.com



## L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION ATHLÉTISME

### Les actions de l'association :

L'association a pour objet de promouvoir, d'organiser, de gérer la pratique de l'athlétisme sous le contrôle de la Fédération Française d'Athlétisme, la Ligue des Pays de Loire et du Comité Départemental de la Mayenne.

**Lieu :** salle d'athlétisme.

### Horaires :

- baby athlé (à partir de 4 ans) : mercredi de 17h45 à 18h30, samedi de 9h30 à 10h15
- éveil Athlé : mercredi de 13h30 à 14h30, samedi de 10h15 à 11h15
- poussins : mercredi de 14h45 à 15h45, samedi de 11h15 à 12h15
- benjamins – minimes : mercredi de 16h à 17h30, vendredi de 18h à 19h30
- juniors à vétérans : mardi et jeudi de 18h30 à 21h30, samedi de 10h à 12h.

**Contact :** siège de l'USL Athlétisme  
51 rue d'hilard à Laval  
02-43-66-07-38

**Président :** Philippe Favry  
06-14-80-30-19

**Courriel :** athletisme@uslaval.fr

**Site Internet :** www.usl-athletisme.com



## L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION TIR À L'ARC

### Les actions de l'association :

Entraînement des archers, animation de groupes scolaires et autres. Encadrement réalisé par un diplômé d'état DEJEPS tir à l'arc.

### Horaires :

mardi	18h à 21h - Jeunes/adultes compétiteurs
mer.	13h30 à 14h30 - Poussins 14h30 à 16h - Plus de 10 ans 16h à 18h - Jeunes compétiteurs 18h à 21h - Jeunes et adultes
jeudi	8h à 21h - Jeunes/adultes compétiteurs
vend.	18h à 21h - Jeunes et adultes
sam.	13h30 à 14h30 - Poussins 14h30 à 16h - Plus de 10 ans 16h à 18h - Jeunes compétiteurs

**Tarifs** : 130€ loisir, 165€ jeunes compétiteurs moins de 20 ans, 185€ adultes compétiteurs plus de 20 ans.

**Courriel** : tiralarc.usl@gmail.com



## ASSOCIATION « VOIR ENSEMBLE GROUPE DE LA MAYENNE »

### Les actions de l'association :

Aide et accompagnement des personnes aveugles et malvoyantes. Rencontres amicales sportives et culturelles. Ping pong adapté showdown.

**Lieu** : salle n°3.

**Horaires** : vendredi de 14h à 17h.

Pas de séances pendant les vacances d'été. Pendant les petites vacances scolaires ouvert en fonction de la disponibilité de la salle.

**Contact** : halles du vieux St-Louis à Laval  
02-43-67-08-77

**Courriel** :  
g.mayenne@voirensemble.asso.fr



## WING CHUN KUNG FU 53

### Les actions de l'association :

Les cours de wing chun sont ludiques et réalistes, couteaux papillons, mannequin de bois. Ils sont également complétés par des techniques de sol, de self defense, de bâton court et de couteau.

Aucune condition d'âge ou de condition physique sont requises. Cette discipline est ouverte à tous, débutant ou confirmé, jeune (16 ans et plus) et moins jeunes, hommes et femmes.

### Horaires :

lundi 19h30 à 21h30  
jeudi 20h30 à 22h30

**Tarifs :** 120€ l'année, deux cours par semaine.

### Contacts :

Patrice Rousselin 06-03-81-43-77  
Vincent Tonnelier 06-60-54-43-83



## LE SPORT AU PLURIEL SECTION EDEN FORM

### Les actions de l'association :

Activité Pilates (renforcement des muscles profonds).

**Horaires :** vendredi de 12h15 à 13h15.

**Tarifs :** 118€ l'année.

**Contact :** Isabelle Cousin  
02-43-56-26-17

**Courriel :** lesportaupluriel@gmail.com

**Site Internet :** lesportaupluriel.com



## LE JUDO CLUB LAVALLOIS

### Les actions de l'association :

Enseignement du pré judo et judo pour des enfants de 4 à 9 ans.

**Lieu :** Dojo David Douillet.

### Horaires :

lundi 17h à 18H45  
mercredi 16h45 à 19h

D'autres séances sont proposées sur la salle de la gare.

**Tarifs :** de 149€ à 169€.

**Contact :** 07-66-80-35-78

**Courriel :** judoclublavallois@gmail.com



## STADE LAVALLOIS SECTION BOXE

### Les actions de l'association :

Découverte de la boxe anglaise, entraînements compétitions ou loisirs.

**Lieu :** salle Jean-Claude Bouttier.

### Horaires :

- boxe éducative 6-14 ans : mercredi de 16h à 18h, samedi de 14h à 16h

- boxe loisir 15 ans et plus : mardi et jeudi de 18h30 à 20h

- cardio boxing 16 ans et plus : lundi et mercredi de 20h à 21h

- amateurs et professionnels 14 ans et plus : lundi, mercredi et vendredi de 18h30 à 20h30.

**Tarifs :** facilités de paiement.

**Contacts:** entraîneurs diplômés

David : 06-70-05-87-28

Laurent : 06-42-50-21-55

Haitem : 06-47-76-41-11

Salle : 02-43-66-16-82 (8h à 22h)

**Site Internet :**

[stade-lavallois-omnisports.com](http://stade-lavallois-omnisports.com)



## TAE KWON DO LAVAL 53 SLO

### Les actions de l'association :

Pratique martiale traditionnelle et olympique avec un professeur diplômé de la Fédération Française FFTDA.

**Lieu :** Dojo David Douillet.

### Horaires :

- tae kwon do débutants et confirmés à partir de 8 ans : mardi de 19h à 20h30

- self défense hapkido : samedi de 10h30 à 13h.

**Tarifs :** de 80€ à 120€.

**Contact :** M. Touboul

06-74-10-10-11



## ANDALUNA DANSE

### Les actions de l'association :

L'association a pour but principal de développer la pratique des danses du monde, principalement la danse orientale et le flamenco, ainsi que la fusion possible des deux.

**Lieu :** salle de danse.

**Horaires :** danse flamenco : mardi de 19h à 20h15 (débutants) et de 20h15 à 21h30 (confirmés).

**Tarifs :** 190€.

### Contacts :

Nadège Supiot 06-99-60-48-24  
Rolio Banas 06-74-81-97-45

**Courriel :** andaluna.danse@gmail.com

**Site internet :** Instagram/Facebook  
andaluna.danse



## TOP BRÉSIL

### Les actions de l'association :

Top Brésil propose : cours, stages, initiations de danses brésiliennes, cours de langue portugaise, soirées à thème, shows brésiliens, déambulations, carnaval de rue, galas, activités manuelles pour tous les âges, création de costume, masque, bracelet, boucles d'oreille en plume et un grand CarnaLaval en juillet à Laval.

De septembre à juin, cours de danses brésiliennes : pour tous niveaux et tous âges. La danse brésilienne n'est pas seulement un loisir mais aussi un sport par ses chorégraphies énergiques et vivantes. C'est un moment où l'on peut se libérer de la timidité, du stress et gagner de la confiance en soi. Une danse du soleil avec un rythme effréné ouverte à tous. Vous aimez bouger ? Venez danser avec Top Brésil !

**Lieu :** salle de danse.

### Horaires :

lundi de 18h à 20h et de 20h à 22h

vendredi de 18h à 20h et de 20h à 22h.

**Tarif :** 190€ l'année, deux cours d'essai offert par personne.

### Contact :

présidente : Vanessa Schaitl  
06-66-46-78-90 ou 02-43-01-91-80

**Courriel :** top.bresil@hotmail.fr

**Sites Internet :** www.top-bresil.fr  
www.facebook.com/topbresil  
www.instagram.com/top.bresil



## AFRIQUE RÉHEM

### Les actions de l'association :

Afrique Rehem propose des cours hebdomadaires de danse africaine, de doum-danse et de percussions.

Il y a également plusieurs stages organisés des samedis après-midi ou des dimanches après-midi et répartis sur une année (environ 5 par an).

L'association possède une petite troupe et propose donc des animations de soirées ou de découverte en entreprise, dans des centres de loisirs, des écoles,...

Afrique Rehem propose également un stage au Burkina Faso sur une ou deux semaines lors des vacances scolaires de février.

### Horaires :

- danse africaine : jeudi de 20h à 21h30

- stage de danse africaine : samedi de 15h à 17h

- stage de percussions (djembé) : samedi de 14h à 15h.

**Tarifs :** 210€ l'année.

Stage de danse : 35€

Stage de percussions : 10€.

**Contact :** 06-51-71-73-24

**Courriel :** afriquerhem@live.fr

**Site internet :** Facebook et Youtube Afrique Rehem



## ASSOCIATION CULTURE BRÉSIL- LAVAL (ACB-laval)

### Les actions de l'association :

Enseignement et développement de la capoeira. La capoeira est un jeu athlétique, artistique de combat créé par des esclaves africains au Brésil. La découverte et l'apprentissage de la capoeira se fait sous trois aspects, l'art (chant et instrument), le sport (mouvement et travail physique) et le combat.

**Lieu :** salle multisports .

### Horaires :

- 5 à 11 ans : mardi de 18h30 à 19h30

- plus de 11 ans : mardi de 19h30 à 21h30.

**Tarifs :** pour les moins de 11 ans : 145€  
Pour les plus de 11 ans: 195€.

**Contacts :** Maître Marcelo Brandao  
06-70-32-46-66 ou 06-52-23-76-97

### Courriel :

contact@grupoculturacapoeira.com

### Site internet :

grupoculturacapoeira.assoconnect.com



## LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL HANDISPORT

### Les actions de l'association :

Organiser, promouvoir et développer les activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap physique et/ou sensoriel.

Informations générales, pratiques sportives, accompagnement vers les clubs, sensibilisations...

### Horaires :

- sarbacane : lundi de 15h à 17h à la salle de tir à l'arc

- boccia : vendredi de 15h à 17h à la salle Multisports.

Permanence : Bureau CDH53 du lundi au vendredi de 9h à 17h (dans le dojo).

**Tarifs :** Entre 29€ et 66€.

**Contacts :** 02-43-56-55-47 (48) (49) ou 06-69-06-53-53

**Courriel :** handisport53@gmail.com



Crédit photo Handisport 53

## ASPTT LAVAL SECTION YOGA

### Les actions de l'association :

Association sportive omnisports de 750 adhérents et 14 sections :

- activités de compétition : foot, volley, karaté, pétanque

- nos écoles de sport-loisir: KidiSPORT (3-6 ans) et KidiSPORT + (7-9 ans)

- activités de bien-être : yoga, sophrologie, gym douce, fitness, marche active

- activités loisirs : floorball, randonnée pédestre, self-défense et cricket.

Le yoga à l'ASPTT Laval est une pratique physique douce accessible à tout public adulte (plus de 18 ans) ; prévoir son tapis et une petite couverture pour le temps de relaxation.

**Lieu :** salle N°3.

**Horaires :** mardi de 12h30 à 13h30.

**Tarif :** 240€ l'année.

**Contacts :** Margaux Tison  
02-43-53-22-80 ou  
06-72-83-17-64

**Courriel :** laval@asptt.com

### Professeur de Yoga :

Marie-Christine Durand



## RETRAITE SPORTIVE LAVAL AGGLO

### Les actions de l'association :

La forme n'a pas d'âge ! Vous avez 50 ans et plus, vous avez envie de bouger, vous êtes un senior actif, vous souhaitez faire ou refaire du sport.

Une vingtaine d'activités physiques et sportives adaptées sont ouvertes à tous, sans esprit de compétition, dans le respect des règles générales et particulières de sécurité.

Dans la mesure du possible, l'idéal est de pratiquer plusieurs disciplines complémentaires, exemple : endurance + équilibre + adresse + souplesse.

Le sport dope le moral et aide à vivre mieux et plus longtemps.

### Horaires :

- danse en ligne : lundi de 14h à 16h,  
jeudi de 13h45 à 17h

- tir à l'arc : vendredi de 14h à 16h30.

D'autres activités sont possibles sur des sites différents.

### Contacts :

Retraite sportive Laval Agglo – Maison des associations espace Noël Meslier 17 rue Rastatt à Laval.

Permanence tous les vendredis matins (hors vacances scolaires).

Annick Beucher  
06-66-86-35-14

**Président :** Loïc Bedouet  
06-70-08-96-65

**Courriel :** loic.bedouet@wanadoo.fr



## ASSOCIATION «DANSER C'EST SYMPA»

### Les actions de l'association :

Apprentissage et perfectionnement des danses de salon en couple ou en ligne, dans la bonne humeur.

Participer tous ensemble pour que chacun, à sa mesure, seul ou en couple, y trouve du plaisir. Danses : bachata, cha cha, pasodoble, rock, quickstep, valse, tango...

Animé par Monique et Joël

**Lieu :** salle N°1.

**Horaires :** le vendredi une fois par mois de septembre à mai, de 17h30 à 22h30 réservé aux adultes.

**Tarifs :** adhésion 15€.

**Contact :** Monique Périgois  
06-84-03-20-30

**Courriel :** dansercestsympa@gmail.com



## CENTRE DAO YANG

### Les actions de l'association :

Etudes et pratiques des arts énergétiques sino japonais.

Pratique du Qi gong et Tai ji quan. Ouvert aux adultes. Possibilité de pratiquer 2 séances gratuitement.

**Horaires :** jeudi de 12h15 à 13h45.

**Contact :** 06-19-52-33-71

## ADRV 53

### Les actions de l'association :

En 2019, le Karaté Défense Lavallois devenait ADRV 53 au sein du Stade lavallois omnisport avec de nouvelles disciplines pieds/poings et grappling. Ouvert aux plus de 13 ans

**Lieu :** Dojo David Douillet

### Horaires :

- karaté contact et Full Contact : mercredi de 19h à 20h30

- le Muay Thaï, le pancrase, et le Kick Boxing : jeudi de 19h à 20h30.

**Tarifs :** de 125€ à 140€.

**Contact :** Jonathan Ferron  
06-30-96-02-98

**Courriel :** jonathan53@advr.fr

**Site Web :** www.adrv53.fr



## SPORT SANTÉ INSERTION

### Ce projet est ouvert aux hommes et femmes de + de 16 ans désireux de :

- retrouver la motivation et la confiance en soi,
- retrouver un rythme de vie en corrélation avec la vie active,
- rencontrer des professionnels de l'emploi et de la santé,
- favoriser l'estime de soi et le bien-être.

### Les différents ateliers :

- réveil musculaire,
- randonnée,
- renforcement musculaire en douceur,
- découverte multisports (badminton, tir à l'arc, soft volley ...),
- se défouler (boxe sans contact).

### Public :

- demandeurs d'emploi,
- personne en situation d'isolement et de précarité,
- retour à l'activité suite à un problème de santé.

**Contact :** Wahid Yousef  
06-34-41-26-00



## LES ATELIERS SPORTIFS DE LA DIRECTION DES SPORTS

Propose des ateliers sportifs basés sur la découverte de familles de sports, sports d'oppositions, sports collectifs, sports de plein air, sports de raquettes... Ces ateliers sont adaptés à l'âge du pratiquant et à son développement moteur. Ils permettent aux plus grands comme aux plus petits un équilibre psychomoteur contribuant au bien-être de chacun et sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés. Ils peuvent être fréquentés tout au long de l'année scolaire (vacances scolaires non incluses).

### Horaires :

5-6 ans ateliers jeux à thèmes : mercredi de 15h à 16h30, découverte des familles de sports à travers le jeu.

7-8 ans ateliers sports à thèmes : mercredi de 14h à 15h, découverte des familles de sports à travers le jeu et les règles de certains sports.

9-10 ans cocktail sports : mercredi de 14h à 15h, découverte des familles de sports en s'appuyant sur des sports existants au sein du Palindrome.

11-15 ans ateliers ados sports : mercredi de 16h30 à 18h, atelier futsal le jeudi de 17h30 à 19h30, ateliers multisports pour les féminines uniquement le vendredi de 19h à 20h30. Approfondissement des différentes familles de sport.

16 ans ateliers aéro sports : lundi de 19h à 21h et futsal le jeudi de 19h30 à 21h. Entretien physique, aide au bien-être, à travers un atelier évolutif. Perfectionnement sportif et découverte des différentes associations du Palindrome tout au long de l'année.

### Tarifs :

dossier d'inscription à remplir et carte famille à prendre sur place (en fonction du quotient familial, entre 25€ et 50€ pour les lavallois et 65€ pour les non lavallois qui résident, ou non, dans l'agglomération lavalloise).

**Contact :** Direction des Sports  
02-43-49-43-96





## LA MÉDIATHÈQUE DE SAINT-NICOLAS

La médiathèque vous propose : des collections de livres, DVD, revues, des postes multimédia, des prestations numériques, un service de prêt de jeux vidéos, des accueils de groupe.

**Inscription** : l'inscription est gratuite. Elle est valable un an et permet l'accès à tous les services. Elle se fait à l'accueil de la médiathèque. Pour s'inscrire, remplir le formulaire disponible à l'accueil et vous munir obligatoirement :

- d'une pièce d'identité.
- d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois (facture de loyer, d'électricité, de gaz ou de téléphone).

**La présence du responsable légal pour l'inscription d'un mineur est obligatoire.**

**Avec une inscription** : avec votre carte, vous pouvez emprunter pour 4 semaines, par catégorie de documents :

- livre, bande dessinée CD : 8
- DVD, revues, partitions : 4
- livres audio : 2
- jeux vidéos, liseuse : 1

### Attention !

L'inscription comporte aussi des devoirs pour les usagers. Les documents doivent être rendus en bon état et dans les délais impartis.

**L'espace Cyber** : il facilite l'accès des habitants aux technologies de l'informatique et de la communication. Il propose un accès libre à internet et à la bureautique (inscription obligatoire à la médiathèque).

**La médiathèque numérique** : autoformation en ligne dans de nombreux domaines (langues étrangères, internet et multimédia, développement personnel, remise à niveau pour adultes...), téléchargement de livres numériques, films en VOD sont accessibles gratuitement depuis notre portail grâce à votre inscription.

**Site internet et catalogue en ligne** : le site internet commun à toutes les bibliothèques de l'agglomération lavalloise, [www.labib.agglo-laval.fr](http://www.labib.agglo-laval.fr), vous permet de :

- consulter votre compte et le catalogue des bibliothèques
- réserver et prolonger vos documents
- connaître le programme culturel des bibliothèques
- accéder à la médiathèque numérique.

**Les animations** : de nombreuses animations sont proposées pour le public jeunes et adultes : expositions, rencontres, projections, lectures, concerts...Elles sont libres et gratuites mais nécessitent parfois une inscription. Un programme trimestriel est disponible dans votre médiathèque.

« La médiathèque de St-Nicolas est un bel exemple de « cultures pour tous »... Il suffit de passer la porte pour accéder à des heures de plaisirs variés. Nous vous y attendons ! »

**Bruno Flécharde, adjoint au maire aux Cultures pour tous**

### Horaires d'ouverture :

mardi, jeudi, vendredi : 13h30 à 18h30  
mercredi et samedi : 10h à 12h et 13h30 à 18h30.

Horaires vacances scolaires et juillet – août - Consulter notre site : [www.labib.agglo-laval.fr](http://www.labib.agglo-laval.fr)

**Contacts :** 02-43-49-85-85

Jean-Michel Gousset

Jean-michel.gousset@laval.f

## LA GRANDE SURFACE

### Les actions de l'association :

La Grande Surface regroupe les compagnies Théâtre d'Air, Art Zygote et Anima Compagnie.

Elle propose des projets intergénérationnels de créations artistiques avec les habitants des quartiers Saint-Nicolas, Pavement, Mortier, Murat, Charité, Thévalles, avec une volonté de favoriser le lien social et la mixité.

De plus, elle accueille des artistes professionnels en résidence de création dans le domaine des arts vivants. La grande Surface, organise des représentations de spectacles ou présentation d'œuvres artistiques en cours de création.

### Contacts :

Céline Moreau : 02-43-49-10-35

Laurent Menez : 06-33-24-79-08

### Courriel :

[lagrandesurface53@gmail.com](mailto:lagrandesurface53@gmail.com)



## ASSOCIATION D'AQUARIOPHILIE ET DE TERRARIOPHILIE LAVALLOISE

### Les actions de l'association :

AATL a pour objectif de sensibiliser chacun d'entre nous à la protection de l'environnement et des animaux par l'échange entre générations, de savoir et de conseils pour le maintien de qualité des conditions de vie des animaux. Refuge et pension des nouveaux animaux de compagnie (reptiles, poissons, etc..).

**Horaires :** samedi après-midi de 15h à 17h ou sur rendez-vous.

**Courriel :** [aatl053@gmail.com](mailto:aatl053@gmail.com)



## SQUIG À LUNETTES

### Les actions de l'association :

Association ludique regroupant des passionnés de jeux de stratégie dans des univers fantastique, futuriste, et contemporain. Le club accueille des membres de 15 ans à plus de 65 ans.

**Lieu :** salle N°3.

**Horaires :** vendredi de 20h30 à minuit.

**Tarifs :** 20€ l'année.

**Contact :** Guillaume Lejeune

06-95-08-94-59

[lesquigalunettes@gmail.com](mailto:lesquigalunettes@gmail.com)



## FRANCAS DE LA MAYENNE BANQUE ALIMENTAIRE

### Les actions de l'association :

Association d'éducation populaire de loisirs et d'activités, reconnue d'utilité publique. Les Francas de la Mayenne proposent des animations ludiques à destination des enfants et des jeunes des centres de loisirs, des maisons de quartiers, des associations complémentaires de l'école. Les Francas proposent également des formations liées au monde socio-éducatif, BAFA/BAFD, CPJEPS, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS et formations continues pour les équipes permanentes des structures. Pour finir, les Francas de la Mayenne peuvent également accompagner les collectivités et associations dans le cadre de la mise en oeuvre de leur politique éducative locale.

**Lieu :** salle de rencontre et de travaux collaboratifs.

**Horaires :** tous les jours de la semaine après contact téléphonique.

**Contact :** Francas de la Mayenne, 25 rue Albert Einstein à Laval  
02-43-01-79-69

**Courriel :**  
francas53@francas-pdl.asso.fr

**Site internet :**  
www.francaspaysdelaloire.fr



### Les actions de l'association :

Lutter contre la faim, le gaspillage alimentaire. Nous collectons et redistribuons gratuitement des denrées alimentaires (600 tonnes) aux plus démunis par l'intermédiaire de 50 centres de distribution répartis sur le département.

**Contacts :** 02-43-56-41-03  
Président- Miguel Sanchez  
Vice Président- René Homand

**Courriel :**  
ba530@banquealimentaire.org



## MONDE DE FEMMES

### Les actions de l'association :

L'association permet de rompre l'isolement, de participer à la vie active du quartier sur beaucoup de rencontres : troc échange, action sur la demande, repas du partage.

**Horaires :** atelier créatif (couture, tricot, crochet...) : vendredi 14h à 16h30.

**Contact :** Sonia Courtot  
104 boulevard Brune à Laval  
06-89-12-24-51

**Courriel :**  
asso.mondefemmes@laposte.net

« La santé, sous toutes ses formes associatives, une nécessité et un droit pour tous. »

**Éric Paris, conseiller municipal délégué Santé et accès aux soins**

## LUTTONS CONTRE LA MUCOVISCIDOSE

### Les actions de l'association :

Promouvoir la lutte contre la mucoviscidose par le biais de l'information et de la communication sur la ville de Laval et ses environs proches. L'association organise les virades de l'espoir, les virades scolaires, des défis locaux ou des actions pour récolter des fonds permettant de lutter contre la mucoviscidose.

### Contacts :

président : Bernard Techer

06-79-67-42-60

vice Président : Stéphane Braud

06-32-89-30-86

**Courriel :** [techerb@wanadoo.fr](mailto:techerb@wanadoo.fr)



## FRANCE ADOT 53

### Les actions de l'association :

Association pour le don d'organes, de tissus et de moelle osseuse en Mayenne. Sensibiliser sur l'éthique du don : «anonymat, volontariat, gratuité».

Promouvoir le don d'organes et de tissus post-mortem et le don du vivant.

Délivrer la carte d'ambassadeur du don d'organes.

Promouvoir le don de moelle osseuse et enrichir le registre national des donneurs volontaires de moelle osseuse. Soutenir la réflexion sur le don d'organes et de tissus humains.

**Permanence :** Maison des usagers – hall d'entrée Centre Hospitalier de Laval, le 1er mercredi de chaque mois de 15h à 17h.

**Contact :** France Adot 53 – BP 90634 – à Laval CEDEX

Président - Jean-Marie Plourdeau

02-43-90-68-10

**Courriel :** [franceadot53@orange.fr](mailto:franceadot53@orange.fr)

**Site internet :** [www.france.adot.org](http://www.france.adot.org)





## LE SERVICE VIE CITOYENNE ET VIE DE QUARTIERS

L'espace «vie de quartier», consacré à la vie sociale et culturelle de proximité à Saint-Nicolas, se veut ancré dans le quartier et tout à la fois ouvert à la ville et à l'agglomération. Sur plus de 500m<sup>2</sup>, il propose de nombreuses salles qui permettent l'organisation des activités et des animations les plus diverses, pour jeunes et adultes (une salle polyvalente, deux salles de réunion ou d'animation, un espace accueil jeunes et une salle de danse).

### Lieux :

**salle polyvalente** : la ville de Laval a aménagé une salle d'une superficie de 260m<sup>2</sup>, qui accueille des fêtes de quartier, des colloques, des assemblées générales d'associations, des assemblées de quartier ou encore des fêtes de familles... Disposant d'une scène de 40m<sup>2</sup>, cette salle peut recevoir 250 personnes. On y retrouve également les autres activités et temps forts mis en place par les accueils de loisirs et les maisons de quartier en partenariat avec les associations du quartier, comme le Comité d'Animation AGIR. Enfin, cette grande salle est équipée d'une cuisine et dispose de matériels (chaises et tables).

**salle de danse** : désireuse de favoriser la pratique d'activités culturelles et sportives, la ville de Laval met à disposition des associations, des

écoles et accueils de loisirs, une salle de danse munie d'un parquet et d'une tribune. Celle-ci accueille donc différentes activités quotidiennes telles que : la gymnastique, toutes formes de danse, la capoeïra...

**l'espace accueil jeunes** : cet espace est destiné aux jeunes du quartier âgés de 12-25 ans accompagnés des animateurs du service jeunesse associés à la maison de quartier. Ce lieu de rencontre permet de porter une attention toute particulière à leur participation ; quant à l'émergence, la conception et le développement de projets culturels, sportifs ou de loisirs.

**deux salles de réunion** : destinées aux associations, elles permettent également d'organiser des ateliers et de nombreuses animations.

### Utilisation et réservation des salles :

Ces salles sont mises gratuitement à disposition des associations lavalloises et non lavalloises. Pour les particuliers la location est payante. Concernant le prêt ou la location des salles, une réservation préalable auprès de la maison de quartier Saint-Nicolas est requise, en fonction du planning de mise à disposition, à savoir : du lundi au samedi de 9h à 22h45 (possibilité de dépassement d'horaire sur dérogation municipale et facturation). Un contrat est établi entre la Ville et le locataire avec différentes pièces à fournir, telles que : courrier de demande, responsabilité civile (particuliers), statuts et mise à jour du bureau (associations).

« La maison de quartier, le pôle ados, le comité d'animation et tous les autres acteurs de proximité sont les garants de l'épanouissement individuel et collectif, de la solidarité, du vivre-ensemble et de l'action citoyenne. Leur rôle est fondamental. »

**Camille Pétron adjointe au maire**  
Animations de la ville  
et des quartiers

Les tarifs, les capacités d'accueil et les règlements d'utilisation, varient en fonction des salles souhaitées.

**Contact** : maison de quartier de Saint-Nicolas, 4 rue Drouot, à Laval  
02-53-74-15-10

**Courriel** : mq.st-nicolas@laval.fr

## PÔLE ADOS SAINT-NICOLAS

Le Pôle ados Saint-Nicolas est l'une des 3 structures jeunesse de la Ville (avec le Pôle ados des Fourches et des Pommeraiès). Il accueille les jeunes âgés de 12 à 16 ans pendant toute l'année.

**Horaires** : du lundi au vendredi de 16h à 18h, le mercredi de 14h à 18h sur la période scolaire. Pendant les vacances du lundi au vendredi de 14h à 18h.

Que ce soit pour se détendre, pour jouer, pour échanger, pour participer aux activités ou pour ne rien faire, chaque ado est le bienvenue ! Les animateurs sont à l'écoute des jeunes, de leurs envies, de leurs besoins, de leurs préoccupations et sont toujours partants pour leur proposer des activités qui leurs correspondent.

De nombreuses activités et animations sportives, culturelles, artistiques, numériques, citoyennes et de loisirs sont proposées les mercredis et pendant les vacances scolaires, sous formes de sorties ou même de séjours ! Le Pôle ados, c'est le lieu où les jeunes s'amuse, découvrent et vivent de nouvelles expériences, en toute sécurité ! Le programme des activités est disponible tout au long de l'année sur le site internet laval.fr et sur la page Facebook service jeunesse 12/25 ans, ville de Laval.

**Contacts** : renseignements et inscriptions au Pôle ados :  
02-53-74-11-75 ou 02-53-74-15-19  
poleados.stnicolas@laval.fr

## LES ATELIERS

La maison de quartier de Saint-Nicolas propose différents ateliers, hors période de vacances scolaires, encadrés par des animateurs professionnels. Les jours, les horaires et les tarifs de ces activités sont disponibles à la maison de quartier :

- activités gymnastique et gym douce pour les adultes
- activité yoga pour les adultes.

La maison de quartier de Saint-Nicolas propose également un service de prêt de salles (associations lavalloises) et locations (associations non lavalloises, particuliers...) : palindrome «Pôle vie des quartiers», une salle polyvalente, deux salles de réunion et une salle de danse.

**Contacts** : Maison de quartier de Saint-Nicolas, 4 rue Drouot à Laval  
02-53-74-15-10

**Courriel** : mq.st-nicolas@laval.fr

## AGIR À SAINT-NICOLAS

### Les actions de l'association:

Créé depuis plus de 20 ans, le comité d'animation A.G.I.R à Saint-Nicolas rassemble aujourd'hui plus de trois cents adhérents. Le Comité d'animation avec l'équipe de la maison de quartier, répond à ses objectifs de développement social et culturel en proposant diverses actions et activités. Tous ces moments de rencontre et de convivialité permettent aux habitants, toutes générations confondues, d'échanger et de tisser des liens afin de mieux vivre ensemble. N'hésitez pas à pousser les portes de la maison de quartier pour nous rencontrer.

**Contacts:**  
Maison des services publics  
02-53-74-15-10  
Présidente - Mme Hernandez  
06-87-11-06-45

**WWW.LAVAL.FR**

**VILLE DE LAVAL**

PALINDROME

25 RUE ALBERT EINSTEIN - 5300 LAVAL

**PERMANENCE**

- BUREAU DES ÉDUCATEURS SPORTIFS AU PALINDROME  
LES LUNDIS ET VENDREDIS DE 17H30 À 18H30 ET LE MERCREDI DE 14H À 18H

- DANS LES SALLES DE SPORT SUR LE TEMPS DES SÉANCES.

**COORDINATRICE DU PALINDROME**

CHRISTINE LANDAIS - 02 43 49 85 68

**DIRECTION CULTURELLE**

02 43 49 43 45

**PC SÉCURITÉ**

02 43 53 21 73