



CENTRE MULTI-ACTIVITÉS LE PALINDROME



SPORTS - CULTURE & LOISIRS - VIE DE QUARTIER

LAV



DES ACTIVITÉS MULTIPLES

Centre multi-activités, centre multi-publics... Sous un même toit, le Palindrome rassemble une offre très large d'activités sportives, culturelles et sociales, ouvertes au plus grand nombre.

Le «pôle sportif», avec ses salles équipées, permet la pratique de nombreuses disciplines : athlétisme, judo, escrime, tir à l'arc, boxe, haltérophilie... Sport loisir à travers des ateliers et des cours destinés à tous, ou sport de haut niveau avec les associations sportives, il y en a pour tous les goûts et tous les âges.

Le «pôle culture et loisirs» regroupe des locaux mis à disposition des associations ainsi que la Médiathèque St-Nicolas. De l'aquariophilie à la Médiathèque et son espace cyber, en passant par la danse brésilienne, ce pôle est un lieu de promotion et de diffusion de la culture, ouvert à tous.

«L'espace vie de quartier», enfin, a pour mission de renforcer la vie culturelle et sociale de proximité. Tout à la fois ancré dans la vie du quartier Saint-Nicolas et ouvert sur la ville et l'agglomération de Laval, il offre des salles dédiées aux animations et aux activités les plus diverses, notamment pour les jeunes.

La ville de Laval vous propose ce guide pour vous permettre de découvrir les nombreuses activités qui se déroulent au Palindrome. Il vous fournira toutes les informations utiles pour profiter pleinement de ce très bel équipement.

François ZOCCHETTO
Maire de Laval

Le pôle sportif du Palindrome est destiné à favoriser avant tout la convivialité autour du sport et s'adresse à un très large public. Sur une superficie de plus de 5000 m², ce pôle comprend un grand nombre d'installations sportives qui accueillent chaque année une multitude de compétitions.

LES SALLES

SALLE D'HALTÉROPHILIE

Pour pratiquer l'haltérophilie ainsi que différents exercices d'entretien musculaire dans les meilleures conditions possibles, la ville de Laval a équipé un espace de 420 m² de cinq plateaux d'évolution avec le matériel adéquat.



SALLE D'ATHLÉTISME

Cet espace de 1670 m² offre aux sprinters une piste d'athlétisme longue de 60 m, des ateliers de saut en hauteur, de lancer de poids et une piste de saut en longueur et triple saut.



LES SALLES

SALLE D'ESCRIME

«LAURA FLESSEL»

Dans cet espace d'une superficie de 700 m², dix pistes métalliques dotées d'un affichage électronique permettent entraînements et compétitions de haut niveau.



SALLE DE JUDO

«DAVID DOUILLET»

Une installation de qualité de 600 m² au service de compétiteurs de tout niveau et qui bénéficie également aux scolaires et aux jeunes fréquentant les ateliers de proximité.



SALLE DE TIR À L'ARC



Avec 12 couloirs de tir à 18 m et à 25 m, la salle de tir à l'arc de 560 m² est un équipement adapté aux archers en herbe ou expérimentés qui peuvent ainsi apprendre ou se perfectionner dans le cadre d'une pratique de compétition ou de loisir.

SALLE DE BOXE

«YVES LEBRETON ET
JEAN-CLAUDE BOUTTIER»



Potences, sacs de frappe, miroirs, tapis de sol, plateaux d'évolution et l'installation de quatre rings et du matériel spécifique, sur plus de 750 m² offre un équipement performant et adapté. Cette salle porte les noms de «Yves Lebreton et Jean-Claude Bouttier» talentueux boxeurs lavallois et sportifs de haut niveau.

SALLE MULTISPORTS



Une salle multisports de 720 m² a été aménagée et est spécifiquement dédiée à la pratique des sports collectifs (basket-ball, handball, football, tennis, badminton), le plus souvent dans le cadre d'ateliers sportifs de proximité ou d'un cursus scolaire.

LES ATELIERS SPORTIFS

Le service des sports vous propose des ateliers sportifs basés sur la découverte des associations sportives du Palindrome et de la ville de Laval. 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. Ils peuvent être fréquentés tout au long de l'année scolaire (vacances scolaires non incluses).

DE 4 À 9 ANS

**DES ATELIERS LES MERCREDIS
ENTRE 13H45 ET 17H15
EN FONCTION DES ÂGES**

DE 10 À 15 ANS

**DES SÉANCES LES MARDIS
ET LES JEUDIS
ENTRE 17H30 ET 18H45**

PLUS DE 15 ANS

**DES ATELIERS LES LUNDIS
LES JEUDIS
ET LES VENDREDIS
APRÈS 19H**

Renseignements auprès des éducateurs sportifs de la ville de Laval au Palindrome pendant les séances.

SERVICE DES SPORTS : 02 43 49 43 07

LES ASSOCIATIONS

LE CERCLE D'ESCRIME DE LAVAL



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Enseignement de l'escrime à partir de 6 ans.
- Pratique du fleuret, épée, ou sabre en loisir ou en compétition.

Horaires : Mercredi 15h30 – 21h
Vendredi 18h30 – 20h30

CONTACTS :

PRÉSIDENTE : Sandrine STEPHAN
PERSONNE À CONTACTER :

Anne POTTIER : 06 76 05 46 44
president.escrime.laval@gmail.com

SITE WEB : www.escrime-laval.wifeo.com/

LE CERCLE JULES FERRY LAVAL-VOUTRÉ-HALTÉRO 53



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Pratique de la musculation éducative et sportive ainsi que l'haltérophilie en compétition, pour les jeunes et les adultes, masculins et féminins.

Locaux et sport accessibles aux personnes en situation de handicap.

Horaires : Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 18h à 21h
Dimanche : 10h à 12h

CONTACTS :

PRÉSIDENT :

Michel COGNON : 06 08 54 33 57

TRÉSORIÈRE ET SECRÉTAIRE :

Charlène COGNON : 06 50 24 65 39
laval.voutre.haltero@gmail.com
ou charlene.cognon@laposte.net

L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION TIR À L'ARC



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- A partir de l'âge de 9 ans.
- Initiation à la pratique du tir à l'arc.
- Entraînement et accompagnement des jeunes en compétition.
- Entraînement des compétiteurs adultes.
- Organisation de manifestations sportives (concours,...).
- Organisation d'animations en direction de tous les publics.

CONTACTS :

Cyril VAN HAMME : 07 78 68 80 46
tiralarc.usl@gmail.com

LE JUDO CLUB LAVALLOIS



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Association sportive dont les activités principales sont l'éveil au judo, judo enfants et adultes, jujitsu, et taïso.

CONTACTS :

SECRÉTARIAT : 02 43 53 41 23

SITE WEB : www.judoclublavallois.fr/

FACEBOOK : Judo Club Lavallois
judoclublavallois@gmail.com

PRÉSIDENT : Eric BOSQUET

STADE LAVALLOIS SECTION BOXE



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Formation à la pratique de la boxe anglaise, boxe éducative (6-16 ans), boxe loisir, boxe amateur, et professionnels de compétition.

Tous les soirs de 18h à 22h
salle Y. LEBRETON / J.C. BOUTTIER
au Palindrome.

BOXE ÉDUCATIVE : Mercredi de 16h à 18h et samedi de 14h à 16h.

CONTACTS :

PRÉSIDENT :

Alain BAUDON : 02 43 68 24 68
ou 06 89 32 18 53

ENTRAÎNEURS :

David REBRASSE : 06 70 05 87 28
02 43 66 16 82 (de 18h à 22h)
abaudon@wanadoo.fr

SITE WEB :

www.stade-lavallois.omnisports.com

STADE LAVALLOIS SECTION ATHLÉTISME



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Pratique de l'athlétisme en compétition et loisir à partir de 6 ans, de la catégorie Eveil Athlé à Masters.
- Pratique de la marche nordique avec une coach Athlé Santé.

CONTACTS :

Stade Lavallois athlétisme
16 place Henri Bisson 53000 Laval
Tél. siège : 02 43 49 15 15

PRÉSIDENT : Didier BERNARD

sl.athletisme@wanadoo.fr

SITE WEB : www.stade-lavallois.athletisme.com

L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION ATHLÉTISME



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Pratique de l'athlétisme pour toutes les catégories de baby athlé (né en 2012-2013) aux masters (à partir de 40 ans)
- Pratique en compétition de minime (2003-2004) aux masters
- Pratique en découverte éveil athlé (2009-2010-2011), poussin (2007-2008), et benjamin (2005-2006)
- Pratique en loisir et/ou marche nordique à partir de cadet

CONTACTS :

ADRESSE : Le Palindrome
25 rue Albert Einstein - 53000 Laval
Siège de l'USL Athlétisme
(renseignements) : 02 43 66 07 38

PRÉSIDENT : Philippe FAVRY
06 14 80 30 19 ou 05 43 68 39 33

RESPONSABLE JUNIORS À MASTERS :
06 14 80 30 19 ou 02 43 68 39 33

RESPONSABLE LOISIR ET MARCHÉ NORDIQUE : Emilie GUILLET
06 78 16 22 62

RESPONSABLE ECOLE D'ATHLÉTISME :
Emilie GUILLET 06 78 16 22 62
ph.favry@orange.fr

SITE WEB : www.usl-athletisme.com

LES ASSOCIATIONS

STADE LAVALLOIS SECTION TAE KWON DO + KARATÉ DÉFENSE LAVALLOIS



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Associations sportives qui permettent de pratiquer plusieurs disciplines de combats et de self défense, ainsi que du renforcement musculaire.

A partir de 8 ans. **4-5 cours par semaine.**

DESCRIPTION DU TAE KWON DO :

Art martial coréen signifiant « la voie du pied et du poing ». Il regroupe à la fois des techniques de défense et de combat sans arme.

Au club, vous pourrez apprendre des techniques aussi diverses que le tae kwon do dans sa forme martiale, des techniques de self défense, les poomsés (qui sont des enchaînements à connaître pour passer ses ceintures), mais également pratiquer les combats dans des conditions adaptées afin de mettre en pratique les techniques apprises.

CONTACTS :

KARATÉ DÉFENSE LAVALLOIS

PRÉSIDENT :

Jonathan FERRON : 06 30 96 02 98

karatedefenselavallois.fr@gmail.com

SITE WEB : www.karatedefenselavallois.fr

STADE LAVALLOIS TAE KWON DO

PRÉSIDENT :

Laurent BARON : 06 85 59 20 15

urubanne53@yahoo.fr

SITE WEB : www.stade-lavallois-omnisports.com

AUTRE CONTACT :

Valérie TOUBOUL : 06 74 10 10 11

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL HANDISPORT



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Promouvoir et développer les activités sportives pour les personnes en situation de handicap physique et/ou sensoriel
Développer l'offre sportive, les clubs, pour les personnes en situation de handicap
Organisation de journées découverte, inter-structures départementales, des journées régionales
Championnats de France et organisation de journées promotionnelles, comme la journée Sport et Handicap 53

CONTACTS :

PRÉSIDENT : Patrick BLU

CHARGÉES DE MISSION :

Octavie LEPINE ET Alexia VIEL

02 43 56 55 47 ou 06 69 06 53 53

handisport53@gmail.com

SITE WEB : www.handisport53.org

Horaires de présence :

Lundi : 9h – 12h / 14h – 17h

Mardi : 9h – 12h / 14h – 17h

Mercredi : 9h – 12h

Jeudi : 14h – 17h

Vendredi matin : 9h – 12h

TOP BRÉSIL



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Top Brésil propose des cours, des stages, des initiations de danses brésiliennes (samba, axé, forro, funk, frevo, maracatu), de la danse adaptée pour les personnes en situation de handicap, des activités manuelles pour tous les âges (création de costumes, chars allégoriques...), des activités culinaires, des cours de langue portugaise, soirées à thèmes, déambulation, carnaval de rue, show brésilien.

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. Mais c'est avant tout une danse du soleil avec un rythme entraînant et effréné. Un excellent moyen d'insertion sociale et de développement personnel. Si vous aimez bouger, venez danser !

L'art, la danse, la musique, le carnaval, la langue...aujourd'hui, le groupe Top Brésil est fort par sa capacité à proposer un service de qualité en respectant la sécurité et la pédagogie.

Le groupe Top Brésil vous présente aussi ses spectacles de danse brésilienne. Pour tous vos événements, comités d'entreprises, soirées privées....

CONTACTS :

PRÉSIDENTE :

Vanessa SCHAITL

06 66 46 78 90 ou 02 43 01 91 80

top.bresil@hotmail.fr

SITE WEB : www.top-bresil.fr

AFRIQUE RÉHEM



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Afrique Réhem a pour but de créer et de soutenir des liens culturels, en particulier avec le Burkina Faso, de promouvoir des artistes à travers la musique, la danse, le théâtre, de créer des spectacles..

L'ASSOCIATION PROPOSE :

- des cours de danse africaine
- des cours de percussion (les jours et horaires sont en cours de programmation)
- des stages de danse et de percussion sur un après-midi le week end
- un stage d'été d'une semaine à 10 jours au Burkina Faso en février 2018

Une petite troupe s'est formée au sein de l'association et propose des animations de danse et percussions pour des mariages, soirées, etc...

CONTACTS :

06 51 71 73 24 ou 06 69 39 72 53

afriquerehem@live.fr

VISIBLE SUR FACEBOOK ET YOUTUBE :
Afrique Rehem

LES ASSOCIATIONS

STADE LAVALLOIS SECTION WING CHUN



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Le Wing Chun s'adresse à tous, homme ou femme, quel que soit son âge et sa condition physique.

Son principe est basé sur l'absorption de la force de l'adversaire. Il enseigne comment parvenir à son objectif sans utiliser la force, comment augmenter vitesse et puissance des attaques par le relâchement musculaire et la connaissance des points forts et faibles du corps humain.

C'est un style de corps à corps basé sur les sensations tactiles et non visuelles. Une grande partie de l'entraînement est consacrée au développement de cette sensibilité réflexe afin de déborder et prendre rapidement le contrôle de son adversaire. Le mannequin de bois est particulièrement utilisé pendant l'entraînement du Kung fu Wing Chun.

Les cours se déroulent tous les jeudis de 21h à 23h (vous pouvez venir découvrir et essayer gratuitement).

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 :

Le mercredi soir, de 19h à 21h, nous proposons successivement 3 cours : un cours de STEP, un cours de Fitness, et un cours de cardio-danse, ouverts aux adolescents et adultes.

CONTACTS :

Isabelle COUSIN
02 43 56 26 17
lesportaupluriel@gmail.com

SITE WEB : www.lesportaupluriel.com

O.R.P.A.L.



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Objet : Animation, maintien du lien social, prévention santé en direction des seniors.

ACTIVITÉS PRINCIPALES RÉALISÉES : activités physiques, activités culturelles, jeux, loisirs, sorties, repas conviviaux, voyages, conférences, chorale, théâtre, informatique, ateliers prévention santé.

CONTACTS :

ORPAL (Office des Retraités et Personnes de l'Agglomération Lavalloise)
73 Bd Frédéric Chaplet 53000 Laval
02 43 56 42 60

COORDINATION : Anne DUVAL
orpal.coordination@orange.fr

PRÉSIDENT : Patrick LAUNAY
orpal.president@orange.fr

SITE WEB : www.orpal.fr

ASPTT LAVAL SECTION YOGA



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Le yoga à l'ASPTT LAVAL est une pratique physique douce accessible à tout public adulte.

Les cours sont dispensés par une animatrice diplômée tous les mardis de 12h30 à 13h30 à la salle du Palindrome.

CONTACTS :

Marie-Christine DURAND : 06 19 67 43 49
maric.durand@sfr.fr

Daniel COQUELIN : 02 43 53 22 80
laval@asptt.com

ASSOCIATION «DANSER C'EST SYMPA»

LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Apprentissage et perfectionnement des danses de salon en ligne, dans la convivialité et le respect de chacun.

Travailler tous ensemble pour que chacun trouve sa place, personne seule ou en couple, chacun à sa mesure, dans le respect de soi et des autres.

Animé par Monique et Joël

Danses : cha cha, disco, fox trot, paso, quick step, rock, tango, mambo, rumba, etc....

CONTACTS :

06 84 03 20 30
et dansercestsympa@gmail.com

ASSOCIATION «VOIR ENSEMBLE GROUPE DE LA MAYENNE»

LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Activité ping pong adapté pour mal et non-voyants (showdown adapté) salle n° 3.

Tous les vendredis, de 14h à 17h.

CONTACTS :

SIÈGE ASSOCIATION : 15 quai Gambetta
53000 LAVAL
02 43 67 08 77
g.mayenne@voirensemble.asso.fr

STADE LAVALLOIS SECTION VOVINAM - VIET-VO-DAO



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Le Vovinam Viet Vo Dao est l'un des arts martiaux les plus complets avec notamment une pratique du combat pieds/poings et sol et dispose également d'une très grande variété de techniques à mains nues et avec des armes.

Le club dispense également des entraînements de self défense adaptés à tous publics ainsi que du renforcement cardio.

Ouvert dès 7 ans en loisirs ou en compétition.

Le club évolue au niveau international.

CONTACTS :

LE PRÉSIDENT :

Jonathan BOURE : 06 78 13 72 44
jonathan.iv53@live.fr

SITE WEB : www.vovinam-laval.fr

LES ASSOCIATIONS

ART CULTURE BRÉSIL



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Dès 5 ans. Enseignement et développement de la Capoeira en France. La capoeira est un jeu athlétique, artistique de combat créé par des esclaves Africains au Brésil. Elle est reconnue bien culturel à l'IPHAN (Institut du Patrimoine Historique et Artistique National) La capoeira est une arme importante contre la violence sous toutes ses formes en collaborant directement à la construction de notre intelligence. Elle transmet à ses pratiquants des valeurs importantes comme : la patience, le respect sous toutes ses formes, la canalisation de notre énergie et la transformation de notre énergie afin de mieux vivre en société, la compréhension et l'acceptation de nos limites comme quelque chose de normal, positif de manière à nous aider à aller à notre rythme, toujours plus loin.

Le trinôme Art, Sport et Combat décrit les principales subdivisions pédagogiques de notre système, c'est le travail que nous espérons transmettre à nos élèves.

CONTACTS :

Marcelo BRANDAO : 06 70 32 46 66
marcelo@grupoculturacapoeira.com

SITE WEB : www.grupoculturacapoeira.com

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 adaptés 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 ex : endurance+ équilibre+ adresse+ souplesse.

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

Bouger régulièrement, c'est un moyen de retarder les risques de dépendance.

CONTACTS :

RETRAITE SPORTIVE LAVAL AGGLO
13, rue Guillaume Bigot – 53000 Laval

PRÉSIDENT

Loïc BEDOUEU : 06 70 08 95 65
loic.bedouet@wanadoo.fr

PERSONNE À CONTACTER :

Annick BEUCHER : 06 66 86 35 14

LES ASSOCIATIONS

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..).

CONTACTS :

aatl053@gmail.com

Ouvert au public le samedi après-midi de 15h à 17h ou sur rendez-vous.

LAVAL IMAGE

LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Promouvoir la pratique photographique de la prise de vue et traitement de l'image, en privilégiant les partages d'expériences entre amateurs.

Organisation de séances de critiques des photos des adhérents, de concours thématiques, de stages photos, d'ateliers d'initiation et perfectionnement (prises de vues, logiciels, etc...)

CONTACTS :

CLUB LAVAL IMAGE

Maison de quartier de Grenoux
57 rue de la Gabelle 53000 Laval ou
LE PALINDROME

25 rue Albert Einstein 53000 Laval
contact@lavalimage.fr

07 81 59 88 04

SITE WEB : www.lavalimage.fr

LAVAL POKER CLUB



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Notre association organise des parties de poker sportif (sans enjeu financier) dans le but de promouvoir la pratique de ce jeu qui allie stratégie, probabilité, psychologie et un peu de chance... Le poker le plus pratiqué est le Texas Holdem, mais nous organisons aussi des parties d'autres variantes.

CONTACTS :

Pierre MENAGE : 06 89 49 39 69
contact@lavalpokerclub.fr

SITE WEB : www.lavalpokerclub.fr

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 à 65 ans.

CONTACTS :

Guillaume LEJEUNE : 06 95 08 94 59



LES ASSOCIATIONS

FRANCAS DE LA MAYENNE



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :
Animation, formation, accompagnement et conseil dans le domaine de l'enfance jeunesse.

- Propose des formations d'animateurs (BAFA, BAFD, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS, VAE), des formations continues en direction des équipes éducatives.
- Accompagne et conseille les structures dans la mise en place de leur politique enfance jeunesse, l'écriture de leurs projets éducatifs.
- Propose des animations tout au long de l'année (caisses à savon, droits de l'enfant, sciences, etc..)
- L'association est un lieu ressources pour les encadrants.

CONTACTS :

Francas de la Mayenne
25 rue Albert Einstein - 53000 Laval
02 43 01 79 69

francas53@francas-pdl.asso.fr

SITE WEB : www.francaspaysdelaloire.fr

Ouverture du mardi au jeudi,
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
et/ou sur rendez-vous.

BANQUE ALIMENTAIRE



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

- Lutter contre la faim, le gaspillage alimentaire.
- Nous collectons et redistribuons gratuitement des denrées alimentaires aux plus démunis par l'intermédiaire de 46 centres de distribution répartis sur le département.

CONTACTS :

PRÉSIDENT : Miguel SANCHEZ
VICE PRÉSIDENT : René HOMAND
DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL :
Maurice MASSON : 02 43 56 41 03
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 : élargissez vos papilles, action sur la demande, thé dansant, repas du partage...

CONTACTS :

Sonia COURTOT
104 boulevard Brune
53000 LAVAL
06 89 12 24 51
asso.mondefemmes@laposte.net

LES ASSOCIATIONS

LUTTONS CONTRE LA MUCOVISCIDOSE



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Organiser ou fédérer toutes les actions permettant de lutter contre cette maladie sur la Ville de Laval et ses environs proches. Organiser les Virades de l'Espoir à Laval, une manifestation de loisirs et de solidarité qui permet de collecter des fonds pour la lutte contre la mucoviscidose et de sensibiliser le grand public à cette maladie.

CONTACTS :

PRÉSIDENT :
Bernard TECHER : 06 79 67 42 60
techerb@wanadoo.fr
VICE PRÉSIDENT :
Stéphane BRAULD : 06 32 89 30 86

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 tissu post-mortem et le don du vivant.
- Délivrer la carte de donneur d'organes.
- Promouvoir le don de moelle osseuse et enrichir le fichier national des donneurs volontaires.
- Organiser des réunions d'information, des interventions scolaires....

CONTACTS :

PRÉSIDENT DÉPARTEMENTAL :
Jean-Marie PLOURDEAU
Adresse : France Adot 53 – BP 90634
53006 LAVAL CEDEX
02 43 90 68 10
franceadot53@orange.fr

SITE WEB : www.france.adot.org

Permanence : Maison des usagers – hall d'accueil – Centre Hospitalier de Laval, le 1^{er} mercredi de chaque mois, de 15h à 18h.

LES ASSOCIATIONS

AGIR À SAINT NICOLAS



LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION :

Créée depuis plus de 20 ans, le comité d'animation A.G.I.R. à St- 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 :

PRÉSIDENTE :

Mme HERNANDEZ : 06 87 11 06 45

MAISON DES SERVICES PUBLICS :
02 43 59 09 80

LA DIRECTION DES SPORTS

La Direction des Sports vous 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).

- **POUR LES ENFANTS DE 5-6 ANS** : ateliers jeux à thèmes, les mercredis de 15h30 à 16h30, découverte des familles de sports à travers le jeu.

bien-être, à travers un atelier évolutif. Perfectionnement sportif et découverte des différentes associations du Palindrome tout au long de l'année.

- **POUR LES ENFANTS DE 7-8 ANS** : ateliers sports à thèmes les mercredis de 14h à 15h, découverte des familles de sports à travers le jeu et les règles de certains sports.

- **POUR LES ENFANTS DE 9-10 ANS** : Cocktail sports les mercredis de 14h à 15h, découverte des familles de sports en s'appuyant sur des sports existants au sein du Palindrome.

- **POUR LES ADOLESCENTS DE 11-15 ANS** : Ateliers Ados Sports les mercredis de 16h30 à 18h, atelier futsal les jeudis de 17h30 à 19h30, ateliers multisports pour les féminines uniquement les vendredis de 19h à 20h30. Approfondissement des différentes familles de sport.

- **POUR LES ADULTES À PARTIR DE 16 ANS** : Ateliers Aéro Sports les lundis de 19h à 21h et futsal les jeudis de 19h30 à 21h. Entretien physique, aide au

TARIFS ET RENSEIGNEMENTS

Renseignements auprès des éducateurs sportifs de la Ville de Laval au Palindrome le jour de la porte ouverte (1^{er} samedi de septembre après la reprise scolaire), **et pendant les séances.**

Dossier d'inscription à remplir et carte famille à prendre sur place (en fonction du quotient familial, entre 25 € et 45 € pour les lavallois et 50 € pour les non lavallois qui résident, ou non, dans l'agglomération lavalloise).

ou

SERVICE DES SPORTS :
02 43 49 43 96.

LA MÉDIATHÈQUE DE SAINT-NICOLAS

La Médiathèque de Saint-Nicolas est implantée dans le centre multi-activités «Le Palindrome», sur une surface de 600 m². Ouverte 29 heures par semaine, à proximité d'espaces commerciaux, sportifs et associatifs, elle a pour vocation de constituer **un lieu de promotion et de diffusion de la culture, pour les habitants de Saint-Nicolas, mais aussi pour les usagers des autres quartiers de la Ville ou des autres communes de l'agglomération lavalloise.**

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.

COMMENT S'INSCRIRE ?

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, il faut 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.

ATTENTION

L'inscription comporte aussi des devoirs pour les usagers. **Les documents doivent être rendus en bon état et dans les délais impartis.** En cas de retard, un courrier de relance est envoyé. Le troisième courrier s'accompagne d'une suspension de droit de prêt et de l'application d'une pénalité de retard de 15 € payable au Trésor Public.

AVEC UNE INSCRIPTION :

Avec votre carte, vous pouvez emprunter pour 4 semaines, par catégorie de documents :

LIVRES BANDES DESSINÉES CD	8
DVD [film, DVD musique, DVD documentaires, DVD jeux...] REVUES PARTITIONS	4
LIVRES AUDIO	2
JEUX VIDÉOS LISEUSES	1

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).

AUTOFORMATION EN LIGNE

Avec «Tout apprendre», des cours en ligne dans de nombreux domaines (langues étrangères, internet et multimédia, développement personnel, remise à niveau pour adultes...). Depuis votre domicile ou dans votre médiathèque.

SITE INTERNET

ET CATALOGUE EN LIGNE

Le site internet commun à toutes les bibliothèques de l'agglomération lavalloise : <http://www.labib.agglo-laval.fr/> vous permet de :

- consulter votre compte
- consulter le catalogue des bibliothèques
- réserver et prolonger vos documents
- connaître le programme culturel des bibliothèques.

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.

LES HORAIRES D'OUVERTURE

TOUS PUBLICS

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 :

<http://www.labib.agglo-laval.fr>

RESPONSABLE DE LA MÉDIATHÈQUE DE SAINT-NICOLAS :

Jean-Michel GOUSSET

02 43 49 85 85

jean-michel.gousset@laval.fr



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 500 m², 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 qui permet la pratique de toutes les danses.

LES SALLES

SALLE POLYVALENTE

La ville de Laval a aménagé une salle d'une superficie de 260 m², 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 40 m², cette salle peut recevoir 250 personnes et permet l'organisation de représentations théâtrales ou musicales. 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 accueil 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, le hip hop, toutes formes de danses, la capoeira ...

L'ESPACE ACCUEIL JEUNES

Cet espace est destiné aux jeunes du quartier âgés de 13 à 18 ans accompagnés des animateurs de l'accueil de loisirs 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 DE CES SALLES

Ces salles sont mises à disposition des associations lavalloises (prêt gratuit) et non lavalloises, ainsi qu'aux particuliers (location payante). Le prêt ou la location des salles font l'objet d'une réservation préalable auprès de la maison de quartier Saint-Nicolas, en fonction du planning de mise à disposition, à savoir :

Du lundi au samedi, de 9h à 24h.

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

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS, S'ADRESSER À :

Maison de quartier de Saint-Nicolas
4 rue Drouot - 53000 LAVAL
02 43 59 09 80
mq.st-nicolas@laval.fr

LES ATELIERS

La maison de quartier de Saint-Nicolas en collaboration avec le comité d'animation AGIR propose différents ateliers, hors période de vacances scolaires, encadrés par des animateurs professionnels.

Les jours, les horaires et tarifs de ces activités sont disponibles à la maison de quartier.

- ACTIVITÉ GYMNASTIQUE pour les adultes (sous réserve).
- ACTIVITÉ YOGA pour les adultes (sous réserve).

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»
- 1 salle polyvalente (mariage, spectacle, anniversaire...)
- 2 salles de réunion
- 1 salle de danse

RENSEIGNEMENTS :

Maison de quartier de Saint-Nicolas
4 rue Drouot - 53000 LAVAL
02 43 59 09 80
mq.st-nicolas@laval.fr

WWW.LAVAL.FR

VILLE DE LAVAL

PALINDROME

25 RUE ALBERT EINSTEIN - 53000 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.

CHRISTINE LANDAIS

COORDINATRICE DU PALINDROME - 02 43 49 85 68

PC SÉCURITÉ

02 43 53 21 73