



ACTIVITÉS SPORTIVES



Atelier gym douce
Maison de quartier d'Hilard

Proposées par le service animation sportive et les maisons de quartier

Gym douce // Adultes

Lundi 14h - 15h

Maison de quartier de Grenoux

Mardi 9h - 10h

Maison de quartier du Bourny

Lundi 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 154€** (selon quotient familial)

Vendredi 14h - 15h

Maison de quartier des Fourches

 **Tarifs activité sport**

Gymnastique // Adultes

Mardi 10h10 - 11h10

Gymnastique entretien

Maison de quartier d'Avesnières

Jeudi 10h15 - 11h15

Maison de quartier du Pavement

Jeudi 9h - 10h

Maison de quartier de Saint-Nicolas

 **de 25€ à 154€** (selon quotient familial)

Circuit training, renforcement musculaire, ... // Ados + 16 ans - Adultes

Lundi 19h - 20h30

Palindrome

 **de 25€ à 154€** (selon quotient familial)
(adhésion familiale)

Encore plus d'activités
sportives
sur
associations.laval.fr

Futsal

// 10/16 ans

Jeudi 18h15 - 19h30

Maison de quartier Laval-Nord

 **Gratuit**

// Adulte

Lundi 20h - 22h

Maison de quartier Saint-Nicolas

 **Gratuit**

// 10/12 ans

Jeudi 17h30 - 18h30

// 13/16 ans

Jeudi 18h30 - 19h30

// Pour les 16 ans et adultes

Lundi 20h15 - 22h

Gymnase Constant Laisis (Fourches)

Jeudi 19h30 - 21h

Palindrome

 **de 25€ à 154€**

(selon quotient familial)

Sophrologie // Adultes

Mardi 13h45 - 15h15 (initié)

(sauf vacances scolaires)

Maison de quartier du Pavement

Mardi 19h - 20h

Maison de quartier de Grenoux

 **de 25€ à 154€**

(selon quotient familial)

Pilates // Adultes

Jeudi : 18h20 - 19h20

Maison de quartier d'Avesnières

Vendredi : 9h - 10h

Maison de quartier d'Hilard

 **de 25€ à 154€**

(selon quotient familial)

Yoga // Adultes

Lundi 14h30 - 15h30

Maison de quartier des Fourches

Mardi 10h45 - 11h45

Maison de quartier de Grenoux

Mercredi 18h30 - 19h30

et 19h45 - 20h45

Maison de quartier du Bourny

Yoga adapté

Lundi 15h - 16h

Débutants

Mardi 18h30 - 19h30

Perfectionnement

Mardi 19h45 - 20h45

Maison de quartier d'Hilard

 **de 25€ à 154€**

(selon quotient familial)

Randonnée pour bons marcheurs // Adultes

Vendredi 9h - 12h

Maison de quartier d'Hilard

 **Gratuit**

Balade et randonnée // Adultes

Mardi 9h30 - 11h30

Maison de quartier des Fourches

Mardi 14h - 17h

Maison de quartier du Pavement

Jeudi 9h15 - 12h

Maison de quartier Laval Nord

 **de 25€ à 154€**

(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

Palindrome

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

Mercredi 15h30 - 16h30

Palindrome

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

Mercredi 15h30 - 16h30

Palindrome

- **ATELIER Cocktail sportif // 7-8 ans**
ateliers de jeux athlétiques, gymniques,
d'opposition, collectifs et de plein air

Mercredi 14h - 15h

Palindrome

 **Tarifs activité sport**

- **REBOND ACTIF // + de 16 ans**
circuit training, sports collectifs, sortie vélo,
cours collectif

Mercredi 13h30 - 15h

Petit gymnase des Fourches

- **FEMIN'ACTION // femmes de + de 16 ans**
circuit training, sports collectifs, sortie vélo,
cours collectif

Jeudi 10h - 12h

Petit gymnase des Fourches

 **GRATUIT**

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Badminton // Adultes

Mercredi 20h - 22h30

Gymnase Jacques Chamaret

Randonnée bon marcheur // Adultes

Lundi 13h45 - 17h30

Maison de quartier d'Hilard

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

 **55€ à 165€**

Danse // Adultes

Initiation à la danse orientale

Mardi 17h - 18h

Maison de quartier d'Hilard

 **50€ à l'année**

Relaxation et voyage sonore // parent / enfant

**Séances programmées dimanche*
et vacances scolaires (voir
programmes vacances)**

*** dimanche : tout public**

CLEP

 **Tarif : libre**