

# LA NEWSLETTER

Lettre d'information de votre maison de quartier et du comité d'animation CAVAA



N° 88 Décembre 2025

## Familles / Ados

### Ateliers du mercredi

**Mercredi 3 décembre**

Animation décoration de Noël

De 14h30 à 16h30

Maison de quartier - Gratuit



**Mercredi 10 décembre**

### Tranche de musique et part de gâteau

- Atelier cuisine "Briouates aux amandes"

De 14h00 à 16h00

Maison de quartier

Sur inscription - Gratuit



- Concert des élèves du cours de guitare

De 16h à 18h

Maison de quartier - Gratuit



### L'Epine Futsal Cup

**Samedi 13 décembre**

Tournoi de futsal

Gymnase Jacques Chamaret

Dès 13h

À partir de 10 ans



### WANTED !

Nous recherchons des bénévoles pour le projet "Apprend en jouant autour du vocabulaire" avec l'école Louis Pergaud qui se déroulera les jeudis de janvier à avril (13h30-15h).

Renseignements auprès de la maison de la quartier.



## Adultes / Séniors

### Stretching

**Mardis 2, 9 et 16 décembre**

De 18h à 19h

Salle du Tertre

Gratuit



### Les balades du jeudi

**Jeudi 11 Décembre de 8h45 à 12h**

Andouillé : Le sentier de Gaspard

Sur inscription - Gratuit

### Sortie bien être

**Jeudi 18 décembre de 8h45 à 17h**

Marché des Sablons au Mans et Hammam

Sur inscription - Tarif ROSE

### Accompagnement numérique

Venez avec votre ordinateur, tablette ou téléphone, nous vous aiderons



**Jeudi 4 et 18 décembre**

De 13h30 à 14h25

Ou de 14h30 à 15h25

Sur inscription - Gratuit

### CAVAA

Comité d'Animation Vivre Autour d'Avesnières

Vente de tickets cinéma Cinéville  
Tarif adhérent CAVAA : 6€



Vente de billets de Théâtre

Spectacle "Ka-In" (ballet acrobatique)  
Mardi 20 janvier à 20h30

Tarif adhérent CAVAA : 16€

Permanence lundi 1 décembre de  
16h à 17h30

## MAISON DE QUARTIER D'AVESNIÈRES

2 rue du Ponceau

02 53 74 15 40

mq.avesnieres@laval.fr

[laval.fr](http://laval.fr)

