AVESNIÈRES

LA NEWSLETTER

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

N° 97 NOVEMBRE 2026

Ateliers

Cuisine : spécialités Guinéennes / Sénégalaises

Mercredi 4 novembre
14h -17h - *Sur inscription - Gratuit*



Cartonnage

Mardi 10 novembre
14h - 16h - *Sur inscription - Gratuit*



Bouturage de plantes

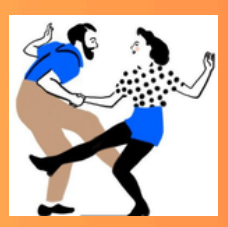
Mardi 17 novembre
14h - 16h - *Sur inscription - Gratuit*



Sport (adultes)

Bougez en folie

Mardi 3 novembre
18h - 19h : *salle du Tertre - Gratuit*



Stretching

Mardis 10, 17 et 24 novembre
18h - 19h : *salle du Tertre - Gratuit*

Sport bien être

Vendredis 6,13, 20 et 27 novembre
13h45 - 15h15
Dojo de la Dacterie - Gratuit



Le café des voisins

Mercredi 4 novembre
8h30 - 9h30 : *L'épine - Gratuit*



Mercredi 18 novembre
8h30 - 9h30 : *Pyramidales - Gratuit*

Mercredi 25 novembre
8h30 - 9h30 : *Dacterie - Gratuit*



Accompagnement numérique

Venez avec votre ordinateur ou téléphone, nous vous aiderons

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre
13h30 - 14h30 ou 14h30 - 15h30
Sur inscription - Gratuit



Collecte et broyage de branches

Du 12 octobre au 20 décembre
Les tailles de branches

Du 28 décembre 2026 au 31 janvier 2027
Les sapins des festivités de fin d'année
Dans la cour de la maison de quartier d'Avesnières

MAISON DE QUARTIER D'AVESNIÈRES
2 rue du Ponceau
02 53 74 15 40
mq.avesnieres@laval.fr

laval.fr

AVESNIÈRES

LA NEWSLETTER

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

N° 97 NOVEMBRE 2026

Sorties

Mont des Avaloirs



Vendredi 6 novembre
13h - 18h - *Sur inscription* - Gratuit

Séance cinéma



Mercredi 18 novembre
14h -17h *: Cinéville - Sur inscription - Tarif : JAUNE*

Marché et hammam



Jeudi 19 novembre
8h30 - 17h - *Sur inscription - Tarif* **:** *ROSE*

Salon du "Bien vieillir"



Mercredi 25 novembre *:*
14h-17h - *Espace Mayenne - Sur inscription*
Gratuit

Balades du jeudi (adultes)

Jeudi 5 novembre
9h - 12h30 - *Sur inscription - Gratuit*
Circuit : L'Huisserie



Jeudi 12 novembre
9h - 12h30 - *Sur inscription - Gratuit*
Circuit : Montsurs



Jeudi 26 novembre
9h - 12h30 - Sur inscription - Gratuit
Circuit : St Berthevin



Petit rappel pour les sorties/balades

Une seule inscription dans le mois, puis liste d'attente

Journées : "Mois sans Tabac"

Clean up challenge – " Défi : nettoyage de ton quartier "

Mercredi 25 novembre : 14h - 17h
Dacterie et L'Épine - Gratuit



Temps fort : clôture du défi

Animations diverses

Jeudi 26 novembre : 15h - 18h - *Maison de quartier*

Sophrologie



Mercredi 18 novembre
10h30 - 11h30 - *Sur inscription*
Renseignement auprès de la maison de quartier

CAVAA

Comité d'Animation Vivre Autour d'Avesnières

Vente de tickets cinéma Cinéville et Théâtre



Lundi 2 novembre 16h - 17h30
Tarif adhérent : 6€10

Théâtre : " Rêves " Cirque Inshi.
Dimanche 20 décembre 17h
Tarif CAVAA 16€



Bourse aux jouets et aux livres

Vente : Samedi 14 novembre 9h30 à 14h
Dépôt : vendredi 13 novembre de 14h à 18h
Reprise invendus : samedi 14 novembre de 16h à 17h - Salle du Tertre

MAISON DE QUARTIER D'AVESNIÈRES
2 rue du Ponceau
02 53 74 15 40
mq.avesnieres@laval.fr

laval.fr