Activités tous publics
2022/2023

sport
loisirs
culture
famille
solidarité
dans les quartiers

laval.fr

Accès handicap

LAVAL

Les animations sont susceptibles d'être aménagées, selon l'évolution de la situation sanitaire.

Édito

Florian BERCAULT
Maire de Laval
Président de Laval Agglomération

Pour les artistes et les sportifs, en famille ou entre amis, en journée ou en soirée, pour les plus petits comme pour les grands, les maisons de quartier, les comités d'animation et le CLEP proposent pour la saison 2022/2023 une grande diversité d'activités ouvertes à toutes et tous, avec plusieurs nouveautés:

- des ateliers gymnastiques spécifiques en direction des seniors et des femmes
- des ateliers initiations au Pilate et Taï Chi
- des ateliers sport en famille en direction des ados et des 6-11 ans
- stimuler son cerveau grâce à l'anglais
- des nouveaux créneaux pour les Lieux d'accueil enfants-parents (- de 3 ans)

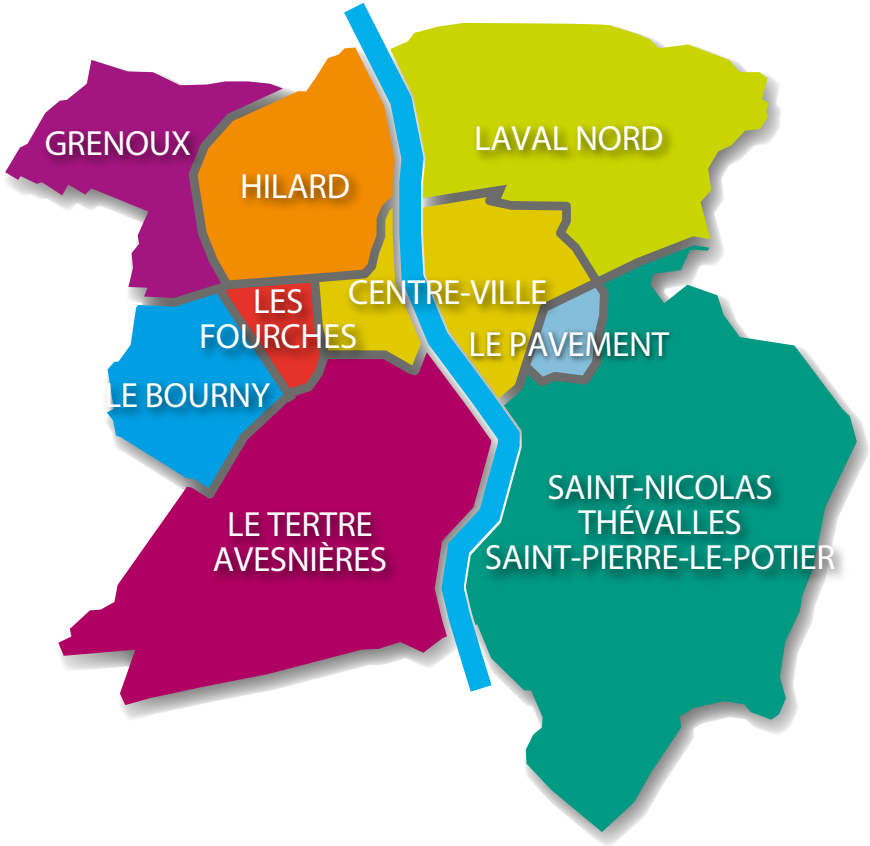
Ce tissu associatif et d'animation est une richesse pour Laval. Il permet à chacun de profiter d'activités sportives, culturelles ou de loisirs à des tarifs adaptés au plus grand nombre. Merci aux équipes et aux bénévoles qui font preuve d'engagement et de convictions, et qui jouent un rôle fondamental pour faire vivre les quartiers au quotidien ! Ils nous sont précieux pour retrouver, dès cette rentrée, le plaisir de partager ensemble une activité, un bon moment, dans la convivialité et la solidarité. Ce guide vous permettra de découvrir ou redécouvrir les activités possibles. Il y en a forcément une qui vous correspond !

N'hésitez pas à franchir la porte des Maisons de quartier, vous y êtes chez vous.

Belle rentrée à tous.

8 maisons de quartier à votre service

- Les maisons de quartier lavalloises sont agréées centres sociaux. Elles sont ouvertes à tous les Lavallois et proposent un panel très diversifié de services à la population, d'animations et d'activités tout au long de l'année. Elles participent à la création du lien social, permettant le mieux vivre ensemble sur le territoire de la ville de Laval.
- Les animations et services sont mis en place en concertation avec les habitants des quartiers et des partenaires. Les maisons de quartier sont ainsi animées par des professionnels municipaux restant à votre écoute (directeurs, animateurs et agents municipaux) mais aussi avec l'aide des bénévoles d'associations qui oeuvrent ensemble pour l'animation de leurs quartiers.
- Les maisons de quartier sont financées principalement par la Ville de Laval et la Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne. Le contrat de ville de Laval Agglomération ainsi que le Conseil départemental de la Mayenne participent ponctuellement au financement de certains projets.



Le rôle des comités d'animation lavallois et du CLEP

L'UCAL (Union des Comités d'Animation Lavallois) regroupe 7 comités d'animation répartis sur l'ensemble des quartiers de la ville de Laval. Les comités d'animation oeuvrent pour valoriser et promouvoir les échanges, la convivialité et la solidarité entre les Lavallois dans le respect des différences et de la diversité des cultures, des opinions politiques et religieuses de chacun. Les nombreux bénévoles sont chaque jour présents sur le terrain. À votre écoute, ils recensent les besoins, apportent les réponses nécessaires, en collaboration avec les équipes des maisons de quartier et dans le respect du projet social de quartier. Les comités d'animations lavallois vous proposent un large choix d'activités culturelles, sportives et sociales en complément de celles des maisons de quartier.

GRENOUX
02 53 74 15 30
mq.grenoux@laval.fr

LE BOURNY
02 53 74 15 90
mq.bourny@laval.fr

HILARD
02 53 74 15 60
mq.hilard@laval.fr

LES FOURCHES
02 53 74 15 00
mq.fourches@laval.fr

AVESNIÈRES
02 53 74 15 40
mq.avesnieres@laval.fr

LE PAVEMENT
02 53 74 15 50
mq.pavement@laval.fr

LAVAL NORD
02 53 74 15 80
mq.pommeraies@laval.fr

SAINT-NICOLAS / THÉVALLES SAINT-PIERRE-LE-POTIER
02 53 74 15 10 / mq.st-nicolas@laval.fr

AGIR (St-Nicolas)
Association de Gestion des Idées des Résidents

L'AVAG
L'Association Vivre À Grenoux

CAB
Comité d'Animation du Bourny

CABEF
Comité d'Animation Bien-Être aux Fourches

CALN
Comité d'Animation Laval-Nord

CALNO
Comité d'Animation Laval Nord Ouest (Hilard)

CAVAA
Comité d'Animation Vivre Autour d'Avesnières

Comité d'Animation La Grange

CLEP - Centre Social Associatif secteur centre-ville
8 Impasse Haute Chiffolière
Tél. 02 43 56 41 31
cleplaval.accueil@gmail.com

Activités sportives

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

Proposées par les maisons de quartier

Gym douce // Adultes

Mardi 18h15-19h15 et jeudi 9h-10h
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Jeudi 9h15 - 10h15
Maison de quartier Hilard

Jeudi 10h10-11h10
Maison de quartier du Pavement

Vendredi 9h30-10h30
Maison de quartier d'Avesnières

de 25€ à 130€ (selon quotient familial)

Lundi 13h30-14h30
Maison de quartier de Grenoux

Mercredi 10h-11h
Maison de quartier Laval-Nord

Vendredi 13h30-15h30
Maison de quartier des Fourches

Gratuit

Gymnastique // Adultes

Lundi 18h-19h
Maison de quartier du Pavement

Mardi 10h10-11h10
Gymnastique entretien
Maison de quartier d'Avesnières

Jeudi 9h-10h
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Vendredi 9h-10h
Maison de quartier d'Hilard

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Bougez-vous // Adultes

Jeudi 18h-19h30
Maison de quartier d'Avesnières

de 25€ à 130€ (selon quotient familial)

Futsal

10/16 ans
Jeudi 18h15-19h30
Maison de quartier Laval-Nord

Adulte
Lundi 20h-22h
Maison de quartier Saint-Nicolas

Gratuit

Pilates // Adultes

Mercredi 18h-19h
et 19h-20h
Maison de quartier d'Avesnières

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Sophrologie // Adultes

Lundi 13h45-15h15
(Sauf vacances scolaires)
Maison de quartier du Pavement

Gratuit

Mardi 19h-20h
Maison de quartier de Grenoux

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Taï chi-qi gong // Adultes

Débutant
Mardi de 17h45 à 18h45
Perfectionnement
Mardi de 19h à 20h
Maison de quartier d'Hilard
Initiation
Mardi 9h-10h
Maison de quartier du Bourny
Gymnase Marcel Pagnol

de 25€ à 130€ (selon quotient familial)

Yoga // Adultes

Lundi 14h30 à 15h30
Maison de quartier des Fourches

Mardi 10h45-11h45
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Mercredi 18h30-19h30
et 19h45-20h45
Maison de quartier du Bourny

Débutants
Mardi 18h30-19h30
Perfectionnement
Mardi 19h45-20h45
Adultes adaptés
Jeudi 15h-16h
Maison de quartier d'Hilard

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Randonnée pour bons marcheurs // Adultes

Lundi 13h45-17h
Vendredi 9h-11h30
Maison de quartier d'Hilard

Gratuit

Balade et randonnée // Adultes

Mardi 13h45-16h
Maison de quartier du Pavement

Jeudi 9h15-12h
Maison de quartier Laval Nord

Lundi 9h30-11h
Maison de quartier des Fourches

Gratuit

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Badminton // Adultes

Mercredi 19h30-22h30
Maison de quartier d'Avesnières

Gym adulte sénior // Adultes

Lundi 9h15-10h15
cycle 10 séances
Centre-ville CLEP

Futsal // Adultes

Mardi 19h30 - 20h30
Maison de quartier des Fourches
Gymnase Ambroise Paré

Gymnastique // Adultes

Vendredi 19h-20h
Maison de quartier Laval-Nord

Marche (max 8 km) // Adultes

Mardi départ à 13h45
Maison de quartier de Grenoux

Multisports // Tout public

en collaboration avec la direction des sports

Mercredi 13h30-15h30
Maison de quartier du Bourny

Gratuit

Yoga // Adultes

Mercredi 20h-21h
Maison de quartier de Grenoux
(cours à la salle de motricité de l'école Françoise DOLTO)

Activités loisirs

Encore plus d'activités loisirs sur laval-tourisme.com

Proposées par les maisons de quartier

Couture // Adultes

Mardi 9h30-11h30
Maison de quartier du Pavement

Lundi de 14h à 16h
Mercredi 9h30-11h30
Jeudi 9h30-11h30 / 13h30-15h30
Maison de quartier des Fourches

Vendredi 9h30-11h30
Maison de quartier Laval Nord

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Tricot-crochet // Tout public

Jeudi 9h-11h
Maison de quartier d'Avesnières

Gratuit

Danse en ligne (salsa, meringue, country)

Activité annuelle à partir de 12 ans

Lundi 17h-18h
Maison de quartier du Bourny

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Ateliers du mercredi

Mercredi
14h-16h : cuisine, jeux de société
16h-17h30 : parcours sportif, motricité
Maison de quartier d'Avesnières

Gratuit

Anglais

Niveau 2
Mardi 11h30-12h30
Maison de quartier d'Hilard

Stimulez votre cerveau (adultes)
Mardi 13h30-14h30

Niveau 3
Mardi 15h-16h

Niveau 1 (débutant)
Mardi 17h45-18h45

English chat
Mardi 18h45-19h45

Maison de quartier d'Hilard

Niveau moyen (être capable de s'exprimer même avec des difficultés)
Mardi 18h-19h

Bon niveau (être capable de s'exprimer facilement)
Jeudi 18h-19h

Maison de quartier des Fourches

Niveau 1 (petit niveau - reprise de l'anglais de base)
Lundi 19h10-20h10

Niveau 2 (capable de s'exprimer - bon niveau)
Lundi 18h10-19h10

Maison de quartier du Bourny

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Atelier Mémo'rires (mémoire)

Renseignements en maison de quartier
Mercredi 10h-12h / 1 fois par mois
Maison de quartier du Bourny

Espagnol // Adultes

Débutant

Jeudi : 17h30-18h30

1-2 ans de pratique
Mardi 17h-18h

2-5 ans de pratique
Lundi 17h-18h

+ 5 ans de pratique
Jeudi 16h30-17h30

Maison de quartier des Fourches

de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Activités manuelles // Adulte

Jeudi 14h-17h
Maison de quartier d'Avesnières

Argile inventive

Mercredi 14h-16h
Centre-ville CLEP

Atelier lecture - 25 séances

Jeudi 14h-16h / 1 fois par mois
Maison de quartier du Bourny

Belote // Adultes

Jeudi 14h-17h30
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Mardi 13h30-17h30
Maison de quartier d'Avesnières

Concours de belote // Adultes

1 samedi par mois dès 13h30
Salle du Tertre

Déco / Art-déco // Adultes

1 mercredi sur 2
18h30-20h30
Maison de quartier d'Avesnières

Introduction à la culture japonaise // Adultes + 15 ans

1 jeudi sur 2
19h-20h30
Centre-ville CLEP

Jardins partagés

Période d'attribution des parcelles de novembre à décembre
Maisons de quartier Laval Nord et Grenoux

Jeux vidéo en réseau (LAN) // à partir de 12 ans

1er vendredi du mois 20h
Centre-ville CLEP

Yoga du Rire // Dès 16 ans

Lundi 18h-19h
Centre-ville CLEP

Patchwork // Adultes

Lundi 14h-16h30
Mardi 18h-21h
Maison de quartier du Bourny

Pétanque // Adultes

Mardi et vendredi / 14h-18h
Maison de quartier d'Avesnières

Lundi 14h-16h
Maison de quartier de Grenoux

Lundi et Mercredi / 13h30-16h30
Salle Jean Macé

Randonnées // Adultes

1er mercredi du mois / 13h45-17h
Départ Salle du Tertre
Maison de quartier d'Avesnières

Mardi 13h-18h
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Robotique ludique // dès 11 ans

Jeudi 17h-18h
Centre-ville CLEP

Tricot // Tout public

Lundi 14h-16h30
Maison de quartier du Bourny

Tapisserie // Adultes

Mardi 10h-17h30
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Scrabble // Adultes

Lundi 14h-16h
Maison de quartier d'Avesnières

1 mardi sur 2 / 14h-16h
Lundi 14h15-17h
Centre-ville CLEP

Lundi 13h45-17h
Maison de quartier d'Hilard

Mercredi 13h30-17h30
Maison de quartier de Thévalles

Tarot // Adultes

Mercredi 14h-17h30
Maison de quartier d'Avesnières

Mardi et jeudi 14h-18h
Maison de quartier de Thévalles

Vidéo-numérisation-montage

En fonction des projets
Mardis et mercredis
Maison de quartier du Bourny

Web TV
// Jeunes-adultes-seniors

Jeudi 18h-19h
Centre-ville CLEP

Activités culture

Encore plus de culture avec le Conservatoire sur crd.agglo-laval.fr

Proposées par les maisons de quartier

Peinture, dessin, arts plastiques

Adultes
Lundi 18h30-20h
Maison de quartier de Saint-Nicolas
Jeudi 13h30-15h30 et 19h30-21h30
Maison de quartier d'Hilard
de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Enfants (à partir de 6 ans)
Lundi 17h-18h
Maison de quartier du Bourny
Adultes
Vendredi 10h30-12h
Maison de quartier du Bourny
de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Poterie

Participation fournitures de 10€

Adultes
Mardi 14h-16h et 19h-21h
Maison de quartier du Bourny
de 24€ à 130€ (selon quotient familial)

Enfant 6/12 ans
Mardi 17h-18h30
Maison de quartier du Bourny
de 16€ à 90€ (selon quotient familial)

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Comédie musicale // 10-15 ans

Mardi 17h-18h
Centre-ville CLEP

Danse folk // Adultes

Mardi 20h30-22h
Maison de quartier Laval Nord

Danse orientale égyptienne // Adultes

Samedi 10h-11h
Centre-ville CLEP

Bricolage // Adultes

Prêt de matériel et atelier à bois
Lundi-jeudi 13h30-19h
Vendredi 8h30-12h / 13h30-19h
Maison de quartier d'Avesnières

Mercredi 9h-11h30
Mercredi 14h-17h30
Maison de quartier des Fourches

Café couture // Adultes

1 mardi sur 2 / 20h30-22h30
Centre-ville CLEP

Cartonnage // Tout public

2 jeudis par mois / 14h-17h
Maison de quartier des Fourches

Couture

Ados : mercredi 14h-16h
Adultes : jeudi 19h30-22h30
1 session de 10 cours par trimestre
Maison de quartier du Bourny

Jeux de société et Jeux d'aiguilles // Adultes

Jeudi 13h30-16h
Maison de quartier de Grenoux

Loisirs créatifs - Bricolage et papotage // Adultes

Mardi 14h-17h
Maison de quartier d'Hilard

Jeudi 14h-17h
Maison de quartier d'Avesnières

Activités famille

Proposées par les maisons de quartier

LAEP (Lieux Accueil Enfants Parents)
P'tit Ubulle // Enfants - de 3 ans

Lundi 9h30-11h45
Maison de quartier d'Hilard

Mardi 16h-18h
Maison de quartier Laval Nord

Mercredi 9h30-11h45
Salle du Tertre

Jeudi 9h30-11h45
Maison de quartier Laval Nord

Vendredi 9h30-11h45
ALSH Alfred Jarry

Gratuit

Activités parents/enfants

Un air de famille
Mercredi 15h-17h
Maison de quartier d'Hilard

Activités manuelles et sportives
Mercredi 14h-17h
Maison de quartier du Bourny

Activités en famille
Mercredi 14h30-17h
Maison de quartier Laval Nord

Activités en famille
Mercredi 15h30-17h30
(Hors vacances scolaires)
Maison de quartier du Pavement

Gratuit

Animations collectives du Relais Petite Enfance

Enfants - 3 ans (parents/grands-parents /assistantes maternelles, garde à domicile résidant à Laval)

Lundi 9h30-11h30
Maison de quartier Laval Nord
ALSH Alfred Jarry

Mardi 9h30-11h30
Salle du Tertre
Maison de quartier des Fourches

Mercredi 9h30-11h30
Maison de quartier de Grenoux

Jeudi 9h30-11h30
Maison de quartier du Bourny

Vendredi 9h30-11h30
Maison de quartier d'Hilard
Maison de quartier d'Avesnières

Gratuit

Espace famille // Familles (enfants + 4 ans accompagnés)

Mercredi
9h30-11h30
Maison de quartier d'Avesnières

Période scolaire le mercredi
9h30-12h30 / 14h-17h30
Les jeudis et vendredis 15h30-17h30

Vacances scolaires
du lundi au vendredi
9h30-12h / 14h-17h30
Maison de quartier du Bourny

Gratuit

Sport-motricité et jeux en famille // Tout public

en collaboration avec la direction des sports

Mercredi 16h30-18h
Maison de quartier d'Avesnières

Gratuit

Ateliers équilibre SIEL BLEU // Seniors

Vendredi 11h-12h
Maison de quartier du Bourny

Mercredi 9h15-10h15
Maison de quartier du Pavement

Mercredi 10h45-11h45
Vendredi 9h15-10h15
Maison de quartier de Laval Nord

4€ la séance

Sport en famille // Familles

en collaboration avec la direction des sports

Lundi 18h15-19h30
Maison de quartier Laval Nord

Gratuit

Futsal en famille // Tout public

en collaboration avec la direction des sports

Lundi 19h-20h
Maison de quartier de Saint-Nicolas

Gratuit

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Baby club // 0-5 ans (parents/grands-parents/assistantes maternelles)

Mardi au vendredi 9h-11h30
Tous les après-midi 15h30-17h30
Maison de quartier du Bourny

Bouts d'chou // 0-6 ans (parents/grands-parents/assistantes maternelles)

Vendredi 9h30-11h
Maison de quartier de Grenoux

Lieux d'accueil enfants-parents La Parentèle // 0-3 ans

Mardi 9h-11h30
Centre-ville CLEP

Portage bébé en écharpe // Famille-parents

Samedi 15h30-18h
Centre-ville CLEP

Relaxation et voyage sonore // En famille, parents-enfants

3e dimanche du mois 14h-15h
Centre-ville CLEP

Activités solidarité

Proposées par les maisons de quartier

Atelier de discussion // Adultes

Lundi après-midi
3 cours de niveaux différents
13h30 / 14h30/ 15h30
Maison de quartier Laval Nord

Lundi 20h-21h
Mardi 9h-10h
Maison de quartier du Pavement

Lundi 10h-11h

Maison de quartier de St Nicolas

Gratuit

Échanges en français // Adultes

Lundi 10h-11h
Mardi 14h-15h
Maison de Quartier d'Hilard

Mercredi 10h-11h30
Jeudi 14h-15h30
Vendredi 10h-1h30
Maison de Quartier des Fourches

Gratuit

Aide informatique // adultes

Mardi 13h30 - 14h30
Mardi 14h30 - 15h30
Maison de quartier d'Avesnières

Gratuit

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Entraide informatique
// Seniors

Samedi 10h-12h
Centre-ville CLEP

Initiation à l'informatique - Seniors à vos postes

Mardi et jeudi 13h30-15h et 15h-16h30
Maison de quartier de Grenoux

Salon du linge

La petite Lavandière (lavage, séchage)
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-17h
Maison de quartier du Pavement

Salon du linge (lavage, séchage)
Lundi 9h-12h et 14h-17h
Vendredi 14h-17h
Maison de quartier Laval Nord

Inscriptions

Toutes les activités ne sont pas au même tarif (comités d'animation, maisons de quartier, ...). L'application du quotient familial vous permet de bénéficier du tarif le plus juste. Il est calculé en fonction de vos revenus, permettant une véritable équité entre tous les Lavallois avec un barème plus progressif et plus juste.

Pour obtenir votre quotient familial, rendez-vous au centre administratif municipal, place du 11 Novembre avec votre avis d'imposition 2021 (pour les revenus de 2020) ou bien avec votre avis CAF.

Pensez à vous inscrire aux activités dès le 29 août

Les inscriptions se font directement dans les maisons de quartier. Aucune inscription ne se fera par courrier ou par téléphone. Une seule inscription par personne et par activité. Pour toute demande de paiement échelonné (tarifs supérieur à 50 euros), il vous suffira de présenter un RIB.

La gratuité sera accordée à toute personne accompagnatrice d'un habitant porteur de handicap, pour les activités proposées dans les maisons de quartier (sur présentation d'un justificatif).

GRILLE DES TARIFS ANNUELS 2022-2023

QUOTIENT FAMILIAL	1	2	3	4	5	6	7 et 8	Hors Laval
	< 532€	< 670€	< 932€	< 1200€	< 1464€	< 1732€	> 2201€	
- 16 ANS	16€	20€	28€	36€	46€	60€	74€	90€
ADULTES	24€	30€	42€	54€	70€	90€	110€	130€

TARIFS STAGES (à la séance) 2022-2023

CODE	1	2	3	4	5	6	7	8	Hors Laval
	< 532€	< 670€	< 932€	< 1200€	< 1464€	< 1732€	< 2200€	> 2201€	
ADULTES	2€	3€	3€	4€	4€	5€	5€	6€	7€
ENFANTS - DE 12 ANS	1€	1,50€	1,50€	2€	2€	2,50€	2,50€	3€	3,50€

TARIFS ACTIVITÉS SPORTIVES DE PROXIMITÉ 2022-2023

CODE	1	2	3	4	5	6	7	8	Hors Laval
	< 532€	< 670€	< 932€	< 1200€	< 1464€	< 1732€	< 2200€	> 2201€	
	25€	25€	30€	30€	40€	55€	110€	120€	130€

Infos pratiques

Les activités débuteront le lundi 19 septembre et s'achèveront le 11 juin 2023.

Les modalités d'organisation des activités sont définies dans un règlement intérieur affiché en maison de quartier.

Tout au long de l'année, n'hésitez pas à consulter la page Facebook @lavalquartiers afin de découvrir les animations qui vous seront proposées.

Pour les activités mises en place par les comités d'animation lavallois et le CLEP, l'adhésion est obligatoire directement auprès de ces structures. Les tarifs sont fixés par les associations. Toutes les infos sont disponibles auprès des accueils des maisons de quartiers et du CLEP.

Ville de Laval - Direction de la communication - août 2022

Imprimerie municipale de Laval Papier 100 % recyclé/encre végétale

laval.fr