

## ATELIERS SUR INSCRIPTION

Adultes, sur inscription, gratuit

### ATELIER TRICOT

Les lundis de 13 h 30 à 17 h

### ATELIER DE DISCUSSION EN FRANÇAIS

Les lundis 3 et 24 février de 13 h 30 à 14 h 30

### ATELIER INFORMATIQUE // GRATUIT

Jeudi 27 février de 13 h 30 à 15 h 30

### ATELIER VITE LU // GRATUIT

Les mardis 4 et 25 février de 13 h 45 à 15 h 45

### ATELIER "CONSTRUISONS ENSEMBLE LE PROGRAMME DE LA NEWSLETTER"

Lundi 24 février de 14 h à 15 h

## LES MERCREDIS APRÈS-MIDI

### FÊTE DES GRANDS MÈRES

Le 26 février de 14 h à 16 h

Tout public, gratuit, sur inscription

### MULTI-SPORTS

Les 5 et 26 février de 15 h 30 à 17 h 30

Famille à partir de 5 ans, gratuit

Gymnase Jules Renard

## SPORT

### SPORT EN FAMILLE // GRATUIT

Les lundis 3 et 24 février de 18 h 30 à 19 h 30

Gymnase Jules Renard

### RANDONNÉE LAVAL AGGLOMÉRATION

Jeudi 27 février de 9 h à 12 h

Adultes, sur inscription, gratuit

## DÉMOCRATIE LOCALE

### RENCONTREZ VOS ÉLUS DE QUARTIER

Permanences sur rendez-vous au 02 43 49 46 28

Les Pommeraies, les Vignes, les Touches

Les lundis (semaines impaires) de 14 h à 17 h

Permanence de Mme PÉTRON Camille

Les vendredis (semaines paires) de 17 h à 18 h

Permanence de M. CHANFI Rihaoui

Bootz, Pillerie, Aubépin

Dernier samedi du mois de 10 h à 12 h

Permanence de Mme COQUEREAU Noémie

Les Archives, Pillerie, Pont de Paris

Premier mardi du mois de 17 h à 18 h 30

Permanence de M. NEVEU Michel



## PERMANENCES

### ESPACE EMPLOI DE LAVAL AGGLOMÉRATION

Les mardis de 9 h à 12 h

Espace pour tous - Maison de quartier Laval-Nord

## PETITE ENFANCE / FAMILLES

### LIEU ACCUEIL ENFANTS-PARENTS « P'TIT UBULLE »

Les jeudis de 16 h à 18 h (hors vacances scolaires)

### RELAIS PETITE ENFANCE

Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 (hors vacances scolaires)



### LE COIN DES BOUT'CHOUX

Les vendredis de 9 h 30 à 12 h (hors vacances scolaires)

## TOURNÉE MÉDIABUS

Mercredi 26 février de 16 h 30 à 18 h

Parking arrière de la maison de quartier Laval-Nord

Mardi 4 février de 14 h 45 à 16 h 15

Avenue Pierre de Coubertin, école Germaine Tillion

De 16 h 30 à 18 h

Les Vignes, avenue Pierre de Coubertin

## JOUR DE FERMETURE EXCEPTIONNELLE

La maison de quartier sera en effet fermée, le **jeudi 6 février** en raison d'un séminaire de travail rassemblant l'ensemble des équipes des centres sociaux de la Ville de Laval.

## COMITÉ D'ANIMATION LAVAL-NORD

### HORAIRE SALON DU LINGE et PERMANENCE

#### VENTE DE TICKETS CINÉMA

Les lundis de 18 h – 20 h 30

Les mercredis de 18 h 15 à 20 h 45

Les Vignes, 167 avenue Pierre de Coubertin

Mail C.A.L.N : caln.laval@gmail.com



## ANIMATION DU MOIS

# MANGE, BOUGE-TOI & KIFFE!

Vendredi 7 février à partir de 16 h

Animations tout public, entrée libre. aratuit

Maison de quartier

- **à partir de 16 h :**  
Escape Game,  
Partons à la découverte  
des émotions avec vice-versa !



- **19h :**  
Représentation de danses flamenco et orientales  
avec l'association ANDALUNA DANC

- **19 h 45 :**  
apéro dinatoire goût et plaisir

- **20h30 :**  
Initiation danse orientale  
et flamenco



## MAISON DE QUARTIER LAVAL-NORD

43 Rue des Grands Carrés

02 53 74 15 80

mq.pommaeraies@laval.fr

## ÉDITION SPÉCIALE VACANCE D'HIVER

Inscriptions à partir du lundi 3 février 2025

### TOUT PUBLIC

#### VIENS DÉCOUVRIR L'ART THÉRAPIE

- LUNDI 10 FÉVRIER

De 14 h à 16 h

Sur inscription / Gratuit



#### SORTIE ROLLER

- JEUDI 13 FÉVRIER

De 16 h 30 à 21 h

Sur inscription / Gratuit

Salle polyvalente



#### FINALE TOP CHEF

- VENDREDI 14 FÉVRIER

Venez supporter l'équipe des Pom's !

De 16 h à 18 h

Sur inscription / Gratuit

Se rendre directement à la salle du Tertre  
(36 rue Saint Bernard de Clairvaux Domaine de la  
Racinière - Laval)

#### RALLYE CUISINE

- MARDI 18 FÉVRIER

De 14 h à 17 h

Sur inscription / Gratuit



#### ATELIER DANSE

- MERCREDI 19 FÉVRIER

De 14 h à 16 h

Sur inscription,

enfants de + 6 ans / Gratuit



#### AMUSE-TOI À LA MAISON DE QUARTIER !

- JEUDI 20 FÉVRIER

De 9 h 30 à 12 h

Entrée libre / Gratuit

#### ATELIER MÉDIATION ZOOM ALIMENTATION

- JEUDI 20 FÉVRIER

De 15 h à 16 h 30

Sur inscription / Gratuit



### FAMILLES

#### JE DESSINE ET COURS !

- MERCREDI 12 FÉVRIER

De 14 h à 16 h

Sur inscription / Gratuit

#### ATELIER YOGA

- JEUDI 20 FÉVRIER

De 14 h à 15 h 30

Sur inscription / Gratuit



#### ATELIER REPAS ÉQUILIBRÉ AVEC LES ATELIERS DU PANDA

- VENDREDI 21 FÉVRIER

De 10 h à 14 h

Sur inscription / Gratuit



### ADULTES

#### GYM DOUCE

- MERCREDI 12 FÉVRIER

- MERCREDI 19 FÉVRIER

De 11 h à 12 h

Adulte / Sur inscription / Gratuit



#### ATELIER MÉDITATION

- MERCREDI 12 FÉVRIER

De 10 h 30 à 11 h 30

Sur inscription / Gratuit



#### RANDONNÉE GOURMANDE

- LUNDI 17 FÉVRIER

De 14 h à 16 h

Sur inscription / Gratuit

Centre-ville

### PETITE ENFANCE

#### LES PETITS GOURMETS JOYEUX

- MARDI 11 FÉVRIER

- JEUDI 13 FÉVRIER

- MARDI 18 FÉVRIER

- MERCREDI 19 FÉVRIER

De 9 h 30 à 12 h

Petite enfance (enfants de moins de 5 ans)

Entrée libre / Gratuit



## MAISON DE QUARTIER LAVAL-NORD

43 Rue des Grands Carrés

02 53 74 15 80

mq.pommerais@laval.fr