

Activités pour tous

2024/2025



sport
loisirs
culture
famille
vie quotidienne
dans les quartiers

Édito



Florian BERCAULT

Maire de Laval
Président de Laval
Agglomération



Camille PÉTRON

Adjointe au maire
en charge de l'animation
de la ville et des quartiers

Les maisons de quartier, les comités d'animation et le CLEP vous proposent pour cette saison 2024/2025 une grande diversité d'activités ouvertes à toutes et tous.

Découvrez les animations par catégorie et par lieu, afin de les parcourir selon vos envies et au plus proche de chez vous. Ce guide vous permettra de découvrir ou redécouvrir les activités proposées. Il y en a forcément une qui vous correspond.

Ce tissu associatif 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.

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

Belle rentrée à toutes et tous !



EMENT



**SAINT-NICOLAS /
THÉVALLES
SAINT-PIERRE-LE-POTIER**



Maisons de quartier

AVESNIÈRES

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

GRENOUX

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

HILARD

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

LAVAL NORD

02 53 74 15 80 / mq.pommeraias@laval.fr

LE BOURNY

02 53 74 15 90 / mq.bourny@laval.fr

LES FOURCHES

02 53 74 15 00 / mq.fourches@laval.fr

LE PAVEMENT

02 53 74 15 50 / mq.pavement@laval.fr

SAINT-NICOLAS / THÉVALLES

SAINT-PIERRE-LE-POTIER

02 53 74 15 10 / mq.st-nicolas@laval.fr

Comités d'animation

AGIR (St-Nicolas)

Association de Gestion des Idées des Résidents

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

L'AVAG

L'Association Vivre À Grenoux

COMITÉ D'ANIMATION

La Grange

CLEP

Centre Social Associatif secteur centre-ville

8 Impasse Haute Chiffolière

02 43 56 41 31 / cleplaval.accueil@gmail.com

Les activités des maisons de quartier

ACTIVITÉS SPORTS	CRENOUX	BOURNY	HILLARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVIL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Gym douce	X	X	X	X	X		X		X
Gymnastique					X	X		X	
Circuit training, renforcement musculaire									X
Bougez-vous					X				
Pilates			X						X
Sophrologie	X					X			
Yoga	X	X	X	X					X
Randonnée-bons marcheurs			X						
Balade et randonnée				X		X	X		
Danse africaine						X			
Découverte sportive enfants									X
Badminton					X				
Futsal				X			X	X	X
Ateliers équilibre (seniors)		X				X	X		
Initiation danse orientale par le CALNO			X						

ACTIVITÉS CULTURE	CRENOUX	BOURNY	HILLARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVIL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Arts plastiques, peinture, dessin		X	X						
Poterie		X							
Danse sur talon (ballet, jazz, danse moderne)									X
Danse folk							X		X
Bricolage				X	X				
Café couture									X
Cartonnage				X					
Jeux de société et jeux d'aiguilles	X								
Loisirs créatifs (bricolage et papotage)			X		X				
Médiabus	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Théâtre improvisation	X								

en 1 coup d'œil



ACTIVITÉS FAMILLE	GRENOUX	BOURNAY	HILARD	FOURCHES	RYENSIÈRES	PAYEMENT	LAVAL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
LAEP /P'tit Ubulle (Lieu accueil enfant parent)			X		X		X	X	
LAEP / La Parentèle (lieu accueil enfant parent)									X
Les mercredis du CLEP									X
Activités en famille		X	X		X	X	X	X	
Animations - Relais petite enfance	X	X	X	X	X		X		
Baby club		X							
Bouts d'chou	X								
Espace familles		X	X		X				
Sport-motricité et jeux en famille					X		X		
Sport en famille			X				X		
Futsal en famille								X	
Espace des tout-petits	X								

ACTIVITÉS SOLIDARITÉ	GRENOUX	BOURNAY	HILARD	FOURCHES	RYENSIÈRES	PAYEMENT	LAVAL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Ateliers discussions en français			X	X		X	X	X	
Aide informatique	X	X			X		X		X
Salon du linge						X	X		
Permanence conseillers numériques	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Le savez-vous ?

Tous les Lavallois peuvent s'inscrire aux activités proposées par les maisons de quartier. Les inscriptions se font au sein des maisons de quartier et sur présentation de l'attestation du quotient familial.

Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent (pour sport en famille).

2 dates clefs :

5/04/2024 : je pense à faire calculer mon quotient ! (page 34)

3/09/2024 : Ouverture des inscriptions aux accueils des maisons de quartier

Les activités des maisons de quartier en 1 coup d'œil

ACTIVITÉS LOISIRS	GRENOUX	BOURNY	HILARD	FOURCHES	AYESNIÈRES	PAVEMENT	LAVAL-NORD	SAINTE-NICOLAS	CENTRE-VILLE
Couture		X		X		X	X		
Tricot crochet					X		X		
Belote			X		X			X	
Danse en ligne		X							
Coaching vocal									X
Ateliers du mercredi (cuisine, jeux société)					X		X		
Anglais		X	X	X					X
Ateliers Mémo-rires		X							
Espagnol				X					
Activités manuelles					X				
Déco / Art-déco					X				
Jardins partagés	X								
Patchwork		X							
Pétanque	X				X				
Randonnées					X		X	X	
Tricot		X							
Atelier Créatif libre									X
Tapiserie								X	
Scrabble : par le CALNO			X		X			X	
Tarot					X			X	
Video - numérisation - montage		X							

AVESNIÈRES

Maison de quartier Avesnières
2 rue du Ponceau
02 53 74 15 40

du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h

LE BOURNY

Maison de quartier du Bourny
42, place de la Commune
02 53 74 15 90

du lundi au vendredi :
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h

FOURCHES

Maison de quartier des Fourches
1 place Pasteur
02 53 74 15 00

du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h

GRENOUX

Maison de quartier de Grenoux
57, rue de la Gabelle
02 53 74 15 30

du lundi au vendredi :
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h

HILARD / SAINTE-CATHERINE

Maison de quartier d'Hilard
48, rue d'Hilard
02 53 74 15 60

du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h

LAVAL-NORD / POMMERAIES

Maison de quartier de Laval-Nord
43, rue des Grands Carrés
02 53 74 15 80

du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 // 13h30 -18h

PAVEMENT

Maison de quartier du Pavement
72, rue du Pavement
02 53 74 15 50

du lundi au vendredi :
8h30-12h15 // 13h30-18h

SAINT-NICOLAS

Maison de quartier St-Nicolas
Maison des Services Publics de
Saint-Nicolas
4, rue Drouot
02 53 74 15 10

du lundi au vendredi :
8h30 - 12h15 // 13h30 -18h

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés pendant les vacances scolaires.



Activités sportives

GYM DOUCE
Maison de quartier d'Avesnières



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

Proposées par les maisons de quartier

Gym douce // Adultes

Lundi 14h-15h

Maison de quartier de Grenoux

Mardi 9h-10h

Maison de quartier du Bourny

Mercredi 11h-12h

Maison de quartier Laval-Nord

Jeudi 9h15 - 10h15

Maison de quartier Hilard

Vendredi 9h30-10h30

Maison de quartier d'Avesnières

📍 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Vendredi 14h-15h

Maison de quartier des Fourches

📍 Tarifs activité sportive de proximité

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

📍 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Circuit training, renforcement musculaire, ...// Ados-Adultes

Lundis de 19h à 20h30

Palindrome

📍 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)
(adhésion familiale)

Bougez-vous // Adultes

Jeudi 18h15-19h15
Maison de quartier d'Avesnières

 de 25€ à 150€
(selon quotient familial)

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 de 17h30 à 18h30
13/16 ans
Jeudi de 18h30 à 19h30
Pour les 16 ans et adultes
Lundi de 20h15 à 22h
Gymnase Constant Laisis (Fourches)
Jeudi de 19h30 à 21h
Palindrome

 de 25€ à 150€
(selon quotient familial)

Sophrologie // Adultes

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

Mardi 19h-20h
Maison de quartier de Grenoux

 de 25€ à 150€
(selon quotient familial)

Pilates // Adultes

Mercredi : 11h30-12h30
Vendredi : 9h-10h
Maison de quartier d'Hilard

 de 25€ à 150€
(selon quotient familial)

Yoga // Adultes

Lundi 14h30 à 15h30
Maison de quartier des Fourches

Mardi 10h45 à 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 150€
(selon quotient familial)

Randonnée pour bons marcheurs // Adultes

Vendredi 9h-12h
Maison de quartier d'Hilard

 **Gratuit**

Danse africaine

Jeudi de 18h à 19h
(sauf vacances scolaires)
Maison de quartier du Pavement

 de 25€ à 150€
(selon quotient familial)

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 150€

(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

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

Mercredi 15h30 - 16h30

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

Mercredi 15h30 - 16h30

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

Mercredi 14h - 15h

Palindrome

👉 Tarifs activité sportive
de proximité

**Proposées par les
comités d'animation
et le CLEP**

Badminton // Adultes

Mercredi 20h-22h30

Maison de quartier d'Avesnières

Randonnée bon marcheur

// Adultes

Lundi 13h45 - 17h30

Maison de quartier d'Hilard

(Organisation Comité d'animation CALNO)

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€

Sophrologie // Adultes

Mercredi 18h-19h

Maison de quartier d'Hilard

(organisation Comité d'animation CALNO)

👉 tarif 100€ l'année

Danse // Adultes

Initiation à la danse orientale

Mardi 17h-18h

Maison de quartier d'Hilard

(organisation Comité d'animation CALNO)

👉 50€ à l'année

Relaxation et voyage sonore // parent / enfant

Séances programmées dimanche
et vacances scolaires (voir
programmes vacances) et le
dimanche tout public
CLEP

👉 Tarif : libre

A group of children and an adult are sitting on a grey carpeted floor in a circle. The children are wearing colorful clothing, including a pink hoodie, a blue jacket, and a red top. The adult is wearing a dark blue shirt. They appear to be engaged in a group activity or discussion. In the background, there is a green plastic bin and a wicker basket.

Activités loisirs

ANIMATION FESTIVE
Maison de quartier d'Avesnières



Proposées par les maisons de quartier

Couture // Adultes

Mardi 9h30-11h30

Maison de quartier du Pavement

Mercredi 9h30-11h30

Jeudi 9h30-11h30 / 13h30-15h30

Maison de quartier des Fourches

Mardi de 20h à 22h

Maison de quartier Laval Nord

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Tricot-crochet // Tout public

Lundi 14h-17h

Maison de quartier Laval-Nord

Jeudi 9h-11h

Maison de quartier d'Avesnières

👉 Gratuit

Danse en ligne (salsa, meringue, country)

à partir de 12 ans

Lundi 17h-18h

Maison de quartier du Bourny

👉 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

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

Anglais

Niveau 1

Lundi 18h10 - 19h10

Maison de quartier du Bourny

Mardi 18h - 19h

Maison de quartier des
Fourches

Jeudi 13h30 - 14h30

Maison de quartier d'Hilard

Niveau 2

Jeudi 15h - 16h

Maison de quartier d'Hilard

 de 25€ à 150€

(selon quotient familial)

Atelier Mémoires (mémoire)

Mercredi et jeudi

10h-12h / 1 fois par mois

Maison de quartier du Bourny

 **Gratuit**

Espagnol // Adultes

Maison de quartier des Fourches

Débutant

Jeudi : 17h30-18h30

1-2 ans de pratique

Mardi 17h30-18h30

2-5 ans de pratique

Lundi 17h30-18h30

 de 25€ à 150€

(selon quotient familial)

Belote // Adultes

Jeudi 14h-17h30

Maison de quartier de Saint-Nicolas

Jeudi de 13h30 à 17h

Maison de quartier d'Hilard

Mardi 13h30-17h30

Maison de quartier d'Avesnières

Le café partagé

tous les derniers jeudi
de chaque mois : 8h45-10h30

Maison de quartier d'Hilard

Venez partager un café et
échanger sur les projets à venir.

Vous recevrez également la
newsletters de la maison de quartier
lors de cette animation.



CAFÉ PARTAGÉ
Maison de quartier d'Hilard



LES JARDINS PARTAGÉS DES VIGNES

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Ateliers anglais

Jeune / De 4 à 10 ans

1 samedi sur 2 à parti du 21 septembre,

4 – 6 ans : 10h00 à 10h45

7 – 10 ans : 11h00 – 11h45

Centre-ville CLEP

👉 Tarif : 190€ l'année ou 130€ les 10 séances.

Atelier Créatif Libre // Adultes

Chacun amène son activité et partage ses connaissances avec les autres participants : papotage et bonne humeur sont aussi là !

Jeudi 18h-21h

Centre-ville CLEP

👉 Adhésion

Atelier lecture

Échanges et partage de ressentis/ critiques autour de romans

Jeudi 14h30-16h

Maison de quartier du Bourny

carte CAB obligatoire 5€/an

Activités manuelles

// Adulte

Jeudi 14h-17h

Maison de quartier d'Avesnières

Coaching vocal

// À partir de 12 ans

Conseils techniques et artistiques personnalisés pour trouver sa propre voix et chanter en confort.

Vendredi 18h-22h

Centre-ville CLEP

👉 20€ cycle 10 séances

Déco / Art-déco // Adultes

1 mercredi sur 2

18h30-20h30

Maison de quartier d'Avesnières

Jardins partagés

Période d'attribution des parcelles de novembre à décembre

Maison de quartier Grenoux

Maison de quartier Laval Nord

Patchwork // Adultes

Mardi 18h-21h

Maison de quartier du Bourny

👉 carte CAB obligatoire 5€/an

Pétanque // Adultes

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

Lundi et Mercredi / 13h30-16h30
Salle Jean Macé (Hilard)

Randonnées // Adultes

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

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

Tapiserie // Adultes

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

Tarot // Adultes

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

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

Tricot // Tout public

Lundi 14h-16h30
Maison de quartier du Bourny
👉 carte CAB obligatoire 5€/an

Scrabble // Adultes

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

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

Mercredi 13h30-17h30
Maison de quartier de Thévalles

Vidéo-numérisation-montage

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

👉 50€ le trimestre (+10€ hors laval une seule fois) et carte CAB obligatoire



ANIMATION SCRABBLE
Maison de quartier d'Avesnières

Activités culture

PASSAGE DU BIBLIOBUS
dans les quartiers

Proposées par les maisons de quartier

Peinture, dessin, arts plastiques

Enfants (à partir de 6 ans)

Lundi 17h-18h

Maison de quartier du Bourny

💡 de 16€ à 110€ (selon quotient familial)

Adultes

Jeudi 13h30-15h30 et 19h30-21h30

Maison de quartier d'Hilard

Vendredi 10h30-12h

Maison de quartier du Bourny

💡 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Poterie

Participation fournitures de 10€

Adultes

Mardi 14h-16h et 19h-21h

Maison de quartier du Bourny

💡 de 25€ à 150€ (selon quotient familial)

Enfants (à partir de 6 ans)

Mardi 17h-18h30

Maison de quartier du Bourny

💡 de 16€ à 110€ (selon quotient familial)

Théâtre improvisation

Enfants/ados (à partir de 8 ans)

Mercredi 14h à 15h30

Maison de quartier de Grenoux

💡 de 16€ à 110€ (selon quotient familial)

Bibliobus

Hors vacances scolaires

Maison de quartier de Grenoux, Bourny, Hilard, Fourches, Avesnières, Pavement, Laval-Nord, Saint-Nicolas, Centre-Ville, Clep

💡 Gratuit

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

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Cabaret et Lyrical // 16 ans et +

Apprentissage et approfondissement de la danse sur talon. Style de danse qui incarne divers aspects du ballet, du jazz, de l'acrobatie et de la danse moderne

Cabaret niveau 1 : mardi
18h-19h30

Cabaret niveau 2 : samedi
13h-14h30

Lyrical samedi 11h30-13h
Centre-ville CLEP

 150€/an

Bricolage // Adultes

Prêt de matériel et atelier à bois

Lundi-jeudi 14h-18h45

Vendredi 9h-12h / 14h-18h45

Maison de quartier d'Avesnières

Jeudi 9h-11h30

Jeudi 14h-17h30

Maison de quartier des Fourches

Danse folk // Adultes

Mardi 20h30-22h

Maison de quartier Laval Nord

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 7 cours par trimestre

Maison de quartier du Bourny

 55€/cours ados
et 85€/adultes (+10€ hors-laval)

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
carte CALNO obligatoire

Jeudi 14h-17h

Maison de quartier d'Avesnières

Théâtre et Chant // 16 ans et +

Comédie musicale, opéra ou opérette, comment ça marche ? Un atelier de pratique pour amateurs, débutants ou experts, avec André Roche, metteur en scène.

Mardi 20h-22h

Centre-ville CLEP

 120€ / an



ANIMATION ARTS PLASTIQUES
Maison de quartier du Bourny

Activités famille



LA GUINGUETTE DE SAINT-NICOLAS



Proposées par les maisons de quartier

LAEP (Lieux Accueil Enfants Parents)

P'tit Ubulle // Enfants - de 3 ans

Animés par le service Relais Petite
Enfance et Parentalité

Lundi 9h30-11h45

Maison de quartier d'Hilard

Mercredi 9h30-11h45

Salle du Tertre (Avesnières)

Jeudi 16h-18h

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

Mercredi 14h à 17h

(Hors vacances scolaires)

Maison de quartier du Pavement

Mercredi 14h à 17h

Maison de quartier St Nicolas

Maison de quartier d'Avesnières

👉 **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**

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**

Baby club // 0-3 ans

(parents/grands-parents/assistantes maternelles)

Lundi au vendredi 9h-11h30

Tous les après-midi 15h30-17h30

Maison de quartier du Bourny

 **Gratuit**

Espace des tout-petits

Parents / Grands parents // 0-3 ans

Jeudi 9h à 12h

Maison de quartier de Grenoux

 **Gratuit**

Espace famille // Familles

(enfants + 4 ans accompagnés)

Mercredi

14h-17h30

Maison de quartier d'Avesnières
et Maison de quartier du Bourny

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 16h-17h30

Maison de quartier Laval-Nord

Mercredi 16h-17h30

Maison de quartier d'Avesnières

 **Gratuit**

Sport en famille // Familles *en collaboration avec la direction des sports*

Lundi 18h15-19h30

Maison de quartier Laval Nord

Mercredi : 13h30-15h

Terrain de la Malle ou

Maison de quartier de Grenoux

 **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

Bouts d'chou // 0-6 ans

(parents/grands-parents/assistantes
maternelles)

Vendredi 9h30-11h

Maison de quartier de Grenoux

 **Gratuit**

Lieux d'accueil enfant parent La Parentèle // Parent enfant 0-6 ans

Mardi 9h -11h30

Centre-ville CLEP

 **Gratuit**

Les mercredis du CLEP // Tout public

Chaque mercredi, de 15h30 à 18h, nous vous invitons à venir au CLEP. Cuisine, bricolage, balade : c'est vous qui faites le programme !

À plusieurs, c'est plus sympa !

Mercredi 15h30-18h


Centre-ville CLEP

 **Gratuit**

Vie quotidienne



PERMANENCE CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE
DANS LES MAISONS DE QUARTIER.



Proposées par les maisons de quartier

Permanences conseillers numériques “France services”

// Nouveauté 2024

Les conseillers numériques de la ville assurent des permanences dans les maisons de quartier afin d'aider les usagers, qui en ont besoin, dans leurs démarches administratives ou dans des démarches de la vie quotidienne : installation d'application, saisie de l'outil bureautique etc.

Il est conseillé de venir avec son propre matériel PC ou tablette

Lundi après-midi

Maisons de quartier de Grenoux et d'Avesnières

Mercredi matin

Maison de quartier d'Hilard

Mercredi après-midi

Maison de quartier de Saint-Nicolas

Jedi matin

Maisons de quartier du Pavement et du Bourny

Vendredi matin

Maisons de quartiers des Fourches et de Laval-Nord

Horaires en période scolaire :

Matin : 8h30 - 12h00

Après-midi : 13h30 - 17h00

Horaires pendant les vacances scolaires (sous réserve des disponibilités) :

Matin : 9h00 - 12h00

Après-midi : 13h30 - 17h30

Atelier de discussion // Adultes

Se renseigner auprès de votre
maison de quartier

Lundi 13h30 - 14h30

Maison de quartier de Laval-Nord

Vendredi 13h30 - 14h30

Maison de quartier de Saint-Nicolas

Jeudi 13h30 - 14h30

Maison de quartier du Pavement

 **Gratuit**

Échanges en français // Adultes

Lundi 14h-15h30

& Jeudi 10h-11h30

Maison de Quartier d'Hilard

Mercredi 10h-11h30, Jeudi
14h-15h30

& Vendredi 10h-11h30

Maison de Quartier des Fourches

 **Gratuit**

Aide informatique // Adultes

Mardi 13h30 - 14h30

& 14h30 - 15h30

Maison de quartier d'Avesnières

 **Gratuit**

sur RDV individuels les
vendredis après-midis

Maison de quartier du Bourny

 **Gratuit**

Jeudi 13h30 - 14h30

& 14h30 - 15h30

Maison de quartier Laval Nord

 **Gratuit**

Proposées par les comités d'animation et le CLEP

Initiation à l'informatique

// Ouvert à tous

Jeudi 13h30-15h et 15h-16h30
Maison de quartier de Grenoux

Atelier numérique

// Tout public

Avec : Jean-Pierre, conseiller numérique

Centre-ville CLEP

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

Formation numérique

// Tout public

Avec : Jean-Pierre, conseiller numérique

Horaires d'ouverture du CLEP
Groupe de 10 participants au maximum.

Cycles de 8 séances :

- initiation informatique
- bureautique
- numérique

Gratuit et sur rendez-vous

 **Gratuit**

sur rendez-vous

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, temporairement au 43 quai André Pinçon avec votre avis d'imposition 2023 (pour les revenus de 2022) ou bien avec votre avis CAF.

DEMENAGEMENT DU CAM pendant 18 mois 43 quai André pinçon (en-face du sward de boston)

Pensez à vous inscrire aux activités dès le 3 septembre

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 supérieurs 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 2024-2025

QUOTIENT FAMILIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	Hors Laval
	< 548€	< 690€	< 960€	< 1236€	< 1507€	< 1783€	< 2265€	> 2266€	
ACTIVITÉS TECHNIQUES ADULTES	25€	30€	42€	54€	70€	90€	110€	130€	150€
ACTIVITÉS TECHNIQUES - 18 ANS	16€	20€	28€	36€	46€	60€	74€	90€	110€
ACTIVITÉS TECHNIQUES SPORT	25€	30€	42€	54€	70€	90€	110€	130€	150€

TARIFS POUR ACTIVITÉS SPORTIFS PALINDROME 2024-2025

CODE	1	2	3	4	5	6	7	8	Hors Laval
	< 548€	< 690€	< 960€	< 1236€	< 1507€	< 1783€	< 2265€	>2266€	
LAVAL SPORT POUR TOUS	25€	25€	30€	30€	42€	65€	110€	130€	150€



ATELIER MAQUILLAGE
Carnaval du Bourny

Infos pratiques

**Mardi 3 septembre 2024 : ouverture des inscriptions
dans les maisons de quartier**

Lundi 16 septembre 2024 : lancement des activités

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

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.