## HANDBALL À partir de 6 ans

| | |
|---|---|
| École de hand (6/11 ans) | Sam. 10h-11h30 |
| - 13 féminin | Lun. 17h30-18h45 et Mer. 16h-17h15 |
| - 12 masculin | Mar. 18h30-19H45 et Ven. 17h15-18h30 |
| - 15 féminin | Lun. 17h30-18h45 et Mer. 17h15-18h30 |
| - 14 et -16 masculin | Lun. 18h45-20h et Jeu. 18h30-19h45 |
| - 17 féminin | Mer et Ven. 18h30-19h45 |
| Senior féminin | Mer. 20h-21h30 (à St Berthevin) et Ven.20h-21h30 |

Nouveauté 2020 : Création d'une école d'arbitrage
(pas de frais supplémentaires à la licence)

### TARIFS

| | |
|---|---|
| École de hand | 105€ |
| Jeunes (-12/-14/-16) | 125€ |
| Seniors | 142€ |

### Où ?

Salle Constant Laisis
Les Fourches
LAVAL

Reprise des entraînements à partir du mercredi 2 septembre

## TIR À l'ARC À partir de 9 ans

| | |
|---|---|
| Jeunes débutants poussins | Mer. et Sam. 13h30-14h30 |
| Jeunes débutants (+ 10 ans) | Mer. et Sam. 14h30-16h |
| Jeunes perfectionnement | Mer. et Sam. 16h-18h et Ven. 18h-21h |
| Adultes accès libre | Mar. et jeu. 18h-23h |
| Adultes encadrés par entraîneur | Mer. et Ven. 18h-21h |

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Loisir | 130€ |
| - de 20 ans compétiteurs | 165€ |
| + de 20 ans compétiteurs | 185€ |
| Handisport - Sport adapté | 165€ |

### Où ?

CMA le Palindrome
25 rue A. Einstein - LAVAL
terrain extérieur :
complexe Viloiseau
de Bonchamp

## ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

Au public en situation de handicap

Basket, Sarbacane, Trampoline, Sports collectifs, Tir à l'arc, Cirque, Kinball...
Des activités variées encadrées par des éducateurs sportifs diplômés d'État et qualifiés handisport et sport adapté

**Où ?** 51 rue d'Hilard - LAVAL accueil@uslaval.fr

## ACTIVITÉS VACANCES

Pendant les vacances scolaires des stages multi-activités sont proposés et des camps d'été en juillet pour les 6-11 ans et pour les 12-15 ans

| | |
|---|---|
| Pour les 6-11 ans | Animation du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h<br>Accueil possible de 8h15 à 18h |
| Pour les 12-15 ans | Animation de 10h à 17h<br>Uniquement le mois de juillet |

### TARIFS

| | Jour | /Sem |
|---|---|---|
| à partir | 10€ | 45€ |

En fonction du quotient familial
Inscription à la semaine ou à la journée

### Où ?

Accueil USLaval
51 rue d'Hilard – LAVAL
Maison de quartier l'été

## STAGES CIRQUE

Ouverts aux débutants ou initiés de 5 à 16 ans de 14h à 17h30
Dossier d'inscription à demander à l'accueil de l'USLaval

## STAGES GYM

Ouverts aux licenciés de l'USLaval Gym et aux non-licenciés 6-16 ans
Dossier d'inscription à demander par mail : uslavalgym@orange.fr

## STAGES BASKET

Ouverts aux licenciés de l'USLaval Basket et des autres clubs 9-17 ans
Dossier d'inscription à demander par mail : basket@uslaval.fr

USLaval 51 rue d'Hilard 53000 LAVAL
02 43 66 07 38
accueil@uslaval.fr
www.uslaval.fr
du lundi au vendredi 9h00-12h30 / 14h-18h

**JOURNÉE PORTES-OUVERTES**
**Samedi 5 septembre 10h - 17h**

Inscriptions aux portes-ouvertes
Samedi 5 septembre 10h-17h

Permanences supplémentaires d'inscription
Danse : Mer. 2 septembre 10h30-17h30
Gym : Sam. 29/08 10h-12h et Mer. 2/09 14h-17h

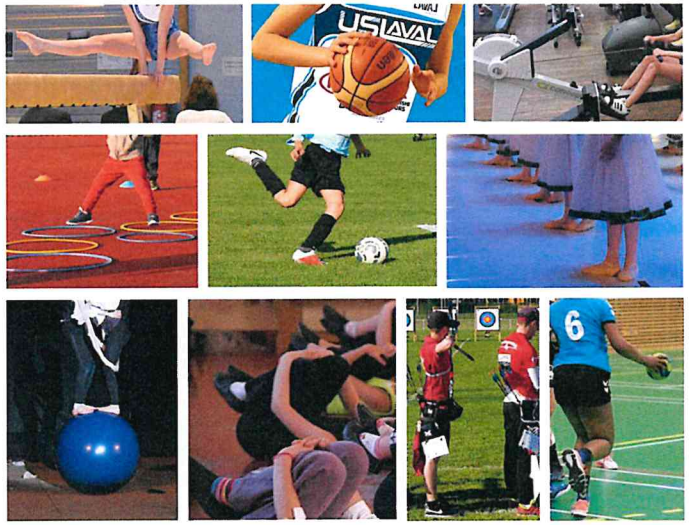
Tickets CAF, MSA, Chèques Vacances, Coupons Sports et pass Sport acceptés

Ces plannings sont donnés à titre indicatif et peuvent subir des modifications
ne pas jeter sur la voie publique -impression imprimerie Trohel

USLAVAL
à chacun sa performance

# SAISON 2020/2021

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES



GAGNE TA LICENCE
*Réglement à l'accueil de l'USLaval
Crédit Mutuel

## ATHLÉTISME À partir de 4 ans

| | |
|---|---|
| Baby Athlé (2015-2016) | Mer. 17h45-18h30 et Sam. 9h45-10h30 |
| Éveil (2012-2013-2014) | Mer. 13h30-14h30 et Sam. 10h30-12h00 |
| Poussin (2010-2011) | Mer. 14h45-15h45 et Sam. 10h30-12h00 |
| Benjamin Minime (2006-2009) | Mer. 16h-17h30 et Ven. 18h-19h30 |
| Cadet (2004-2005)<br>Junior (2002-2003)<br>Espoir (1999-2000-2001)<br>Senior (1987-1998)<br>Master (1986 et avant) | Mar. et Jeu. 18h30-20h00 |
| Loisirs running (2005 et avant) | Mar. et Jeu. 18h30-20h |

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Baby Athlé | 110€ |
| Éveil Athlé-Poussin | 130€ |
| Benjamin-Minime-Cadet-Junior-Espoir | 148€ |
| Senior-Master | 148€ |
| Loisirs running | 90€ |

### Où ?

CMA Le Palindrome
25 rue A. Einstein - LAVAL
Stade d'athlétisme
av. Pierre de Coubertin
LAVAL
athletisme@uslaval.fr

Reprise à partir du mardi 8 septembre

## BASKET À partir de 5 ans

| | |
|---|---|
| U7 - U9 mixte | Mer. 13h30-14h30 et Ven. 17h-18h15 |
| U11 G et F débutant | Lun. et Jeu. 16h45-17h45 |
| U13 G et F débutant | Mar. 17h-18h15 et Jeu. 17h-18h30 |
| U15 G | Lun. 17h30-19h et Mer. 17h-18h30 |
| U17 | Lun. 17h45-19h30 et Jeu. 19h15-21h |
| U18 F | Jeu. 17h45-19h15 + 1 nouveau créneau à St Berthevin |
| Senior | Mar. 20h15-22h et Ven. 20h45-22h30 |
| Basket Sport et Bien-être | Jeu. 10h00-11h15 |
| Loisirs | Jeu. 21h00-22h30 |

### TARIFS

| | |
|---|---|
| U7-U9 | 155€ |
| U11 | 165€ |
| U13-U15 | 175€ |
| U17-U18-U20-Senior | 200€ |
| Senior Loisir | 110€ |
| Basket Sport et Bien être | 110€ |

### Où ?

Salle d'Hilard - LAVAL
Salle E. de Martonne
LAVAL
Salle A. Paré - LAVAL
basket@uslaval.fr

Reprise à partir du mercredi 2 septembre

## CIRQUE À partir de 5 ans

| | |
|---|---|
| 5/6 ans | Lun. 17h15-18h15 et Mar. 17h30-18h30 |
| 7/8 ans | Lun. 18h15-19h15 et Ven. 18h30-19h30 |
| Ados | Lun. 19h30-21h00 |
| 9/12 ans | Mar. 18h45-20h15 |
| Ados création artistique | Ven. 19h30-21h30 |

### TARIFS

| | |
|---|---|
| 5-6 ans, 7-8 ans, Cours libre | 180€ |
| 9-12 ans, Ados, Adultes | 210€ |
| Cours supplémentaire | 110€ |

### Où ?

Salle de cirque
51 rue d'Hilard – LAVAL
uslavalcirque@gmail.com

Reprise à partir du lundi 7 septembre

## DANSE À partir de 4 ans

Classique - Jazz - Barre à terre - Enfants - Adolescents - Adultes

| | |
|---|---|
| Éveil (4-5 ans) | Jeu. 17h15-18h15 ou Sam. 10h00-11h00 |
| Initiation (6-7 ans) | Mer. 16h30-17h30 ou Sam. 14h00-15h00 |
| Cours Jazz adultes | Ven. 19h45-21h15 |

Planning des autres cours sur www.uslaval.fr

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Éveil-Initiation | 135€ |
| Général | 160€ |

### Où ?

Studios de danse
51 rue d'Hilard – LAVAL
centrededanse@uslaval.fr

Reprise à partir du mercredi 9 septembre

## FOOTBALL À partir de 5 ans

| | |
|---|---|
| U7 (2014-2015) | Mer. 13h30-15h |
| U9 (2012-2013) | Mer. 15h30-17h |
| U11 (2010-2011) | Mar. et Jeu. 17h30-19h |
| U13-U15 (2006-2009) | Mer. et Ven. 17h30-19h |
| U16-U17-U18 (2005-2002) | Mer. 18h00-20h00 et Ven. 18h00-19h30 |
| Senior | Mer. et Ven. 19h30-21h00 |

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Senior | 140€ |
| Jeunes U18/U17 et U15 | 130€ |
| U13-U11 | 120€ |
| U9 | 110€ |
| U7 | 70€ |

### Où ?

Stade – 51 rue d'Hilard – LAVAL
Les Gandonnières
rue de Coupeau – LAVAL
L'Aubepin – av. Pierre de Coubertin – LAVAL

Reprise à partir du mardi 1er sept. pour les U7 U9 U11

## GYM PETITE ENFANCE

À partir de 15 mois

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Pré-Baby 2019 | 140€ |
| Baby-Gym-Éveil 2017/2018 | 140€ |
| Eveil gymnique 2016-École de Gym 2015 | 165€ |

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Anneaux – Arçons – Barres Asymétriques, Parallèles
Barre Fixe – Poutre – Saut – Sol

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Compétition GAM-GAF (2012-2013-2014) | 235€ |
| Compétition GAM-GAF (1 à 2 entraînements) | 245€ |
| Compétition GAM-GAF (3 entraînements et +) | 265€ |
| Loisirs | 195€ |
| Gym adultes aux agrès | 195€ |

## GYM SENIOR

Renforcement musculaire adapté, un maintien en forme indispensable pour conserver son autonomie

### TARIF

| | |
|---|---|
| Mar. et Ven. 10h30-11h30 | 160€ |

## T.T.A À partir de 12 ans

### TARIF

| | |
|---|---|
| Trampoline-Tumbling et acrobaties au sol | 195€ |

## PACK FORM/PILATES/YOGA

Cours du lundi au jeudi
Réduction de 50€ pour les étudiants (sauf Yoga et Pilates)

### TARIFS

| | |
|---|---|
| Zumba - Zumba Step - Gym Suédoise - Piloxing - CAF - Cardio Boxing/strong (accès aux 7 cours/sem) | 190€ |
| Pilates | 175€ |
| Yoga | 175€ |

### Où ?

Studio & Salle d'échauffement 51 rue d'Hilard – LAVAL
Reprise à partir du lundi 7 septembre

## SPORT/BIEN-ÊTRE/SANTÉ

NOUVEAU

Renforcement musculaire adapté
Accompagnement personnalisé pour un travail en groupe et individuel
Atelier diététique, esthétique, sophrologie, réflexologie au cours de l'année

| | |
|---|---|
| Séance Femme | Lun. 10h30-12h |
| Séance Homme | Mar. 10h30-12h |
| Séance Mixte | Jeu. 10h30-12h |

### TARIF

180€ pour 3h/semaine

### Où ?

Salle de Musculation
51 rue d'Hilard – LAVAL