

HANDBALL À partir de 6 ans



École de hand (6/11 ans)	Sam. 10h-11h30
U12 mixte	Mar. 18h30-19h45 et Ven. 17h30-18h45
U14 masculin	Lun. 17h30-18h45 et Mer. 16h00-17h15
U16 masculin	Lun. 18h45-20h00 et Jeu. 18h30-19h45
U15 féminin	Mer. 17h15-18h30 et Ven. 18h45-20h00
U17 féminin	Mer. 18h30-19h45 et Ven. 18h45-20h00
Senior féminin	Mer. 20h-21h30 et Ven. 20h-21h30

Nouveauté 2021 : Création d'une école d'arbitrage
(pas de frais supplémentaires à la licence)

TARIFS

Où ?

École de hand	105€
Jeunes (-12/-14/-16)	125€
Senior	140€

Salle Constant Laisis
Les Fourches
LAVAL

TIR À L'ARC À partir de 9 ans



Jeunes débutants poussins	Mer. et Sam. 13h30-14h30
Jeunes débutants (+ 10 ans)	Mer. et Sam. 14h30-16h00
Jeunes perfectionnement	Mer. et Sam. 16h00-18h00 et Ven. 18h00-21h00
Adultes accès libre	Mar. et jeu. 18h00-23h00
Adultes encadrés par entraîneur	Mer. et Ven. 18h00-21h00

TARIFS

Où ?

1ère année et loisirs	130€
- de 20 ans compétiteurs	165€
+ de 20 ans compétiteurs	185€
Handisport - Sport adapté	165€

CMA le Palindrome
25 rue A. Einstein - LAVAL
terrain extérieur :
complexe Villoiseau
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
9h00-12h00 et 14h00-17h00
Accueil possible de 8h15 à 18h00

Pour les 12-15 ans

Animation de 10h00 à 17h00
Uniquement le mois de juillet

TARIFS

Jour /Sem

Où ?

à partir 10€ 45€
En fonction du quotient familial
Inscription à la semaine ou à la journée

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 14h00 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 / 14h00-18h00
(sauf vendredi 17h30)

JOURNÉE PORTES-OUVERTES

Samedi 4 septembre 10h00 - 17h00

Inscriptions aux portes-ouvertes

Samedi 4 septembre 10h00-17h00

Permanences supplémentaires d'inscription

Danse : Mer. 1er septembre 10h00-17h00

Gym : Sam. 28/08 10h00-12h00 et Lun 30/08 16h00-19h00

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

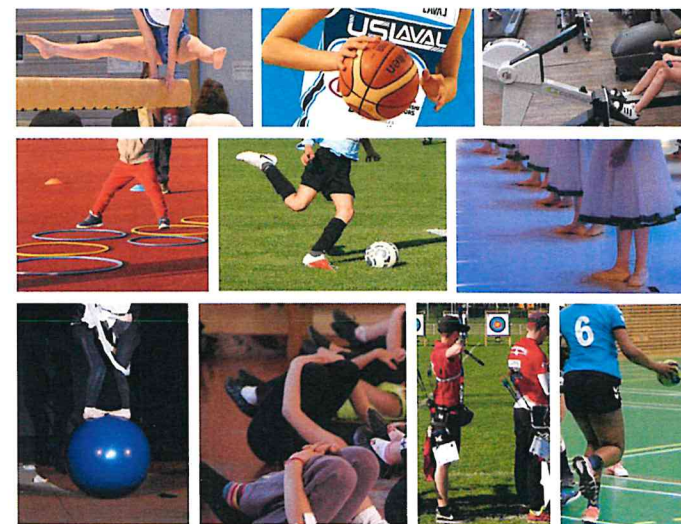
Ces plannings sont donnés à titre indicatif et peuvent subir des modifications
ne pas jeter sur la voie publique -impression imprimerie Trohel

USLAVAL

à chacun sa performance

SAISON 2021/2022

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES



GAGNE TA LICENCE

*Règlement à l'accueil de l'USLaval



ATHLÉTISME À partir de 4 ans

Baby Athlé (2016-2018)	Mer. 18h00-18h45 et Sam. 9h30-10h15
Éveil (2013-2014-2015)	Mer. 13h30-14h30 et Sam. 10h15-11h15
Poussin (2011-2012)	Mer. 14h45-16h00 et Sam. 11h15-12h15
Benjamin (2009-2010)	Mer. 16h15-17h45 et Ven. 17h30-19h00
Minime (2007-2008)	
Cadet (2005-2006)	} Mar. et Jeu. 18h30-20h00
Junior (2003-2004)	
Espoir (2000-2001-2002)	
Senior (1988-1999)	
Master (1987 et avant)	
Loisirs running (2005 et avant)	Mar. et Jeu. 18h30-20h
Marche Nordique "Sport Santé/Bien-être"	Mer. 10h00-11h30

TARIFS Où ?

Baby Athlé	115€	CMA Le Palindrome
Éveil Athlé-Poussin	135€	25 rue A. Einstein - LAVAL
Benjamin-Minime-Cadet-Junior-Espoir	150€	Stade d'athlétisme
Senior-Master	150€	av. Pierre de Coubertin
Loisirs running	100€	LAVAL
Marche Nordique	120€	athletisme@uslaval.fr

BASKET À partir de 5 ans

U7 - U9 mixte	Mer. 13h30-14h30 et Ven. 16h45-17h45
U11 G et F débutant	Lun. et Jeu. 16h45-17h45
U13 G débutant	Mar. 17h-18h15 et Mer. 17h-18h30
U13 F débutant	Mar. 17h-18h15 et Jeu. 17h15-18h45
U15 G	Lun. 17h30-19h et Mer. 17h-18h30
U17 G	Lun. 17h30-19h00 et Jeu. 17h45-19h15
U20 G	Mar. 20h15-22h00 et Ven. 19h30-21h00
Senior	Mar. 20h15-22h et Ven. 21h00-22h30
Basket Bien-être	Jeu. 10h00-11h30
Loisirs	Jeu. 21h00-22h30

TARIFS Où ?

U7-U9	160€	Salle d'Hilard - LAVAL
U11	170€	Salle E. de Martonne
U13-U15	180€	LAVAL
U17-U18-U20-Senior	205€	Salle A. Paré - LAVAL
Loisirs	120€	basket@uslaval.fr
Basket Bien être	120€	

CIRQUE À partir de 5 ans

5/6 ans	Lun. 17h30-18h30 et Mar. 17h30-18h30
7/8 ans	Lun. 18h30-19h30 et Ven. 18h30-19h30
Ados (plus de 13 ans)	Lun. 19h30-21h00
9/12 ans	Mar. 18h45-20h15
Ados création artistique	Ven. 19h30-21h30

TARIFS Où ?

5-6 ans, 7-8 ans, Cours libre	180€	Salle de cirque
9-12 ans, Ados	210€	51 rue d'Hilard - LAVAL
Cours supplémentaire	110€	uslavalcirque@gmail.com

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
Jazz (9-10 ans)	Mer. 16h30-17h30
Planning des autres cours sur https://www.uslaval.fr/danse/	

TARIFS Où ?

Éveil-Initiation	135€	Studios de danse
Général	160€	51 rue d'Hilard - LAVAL
2 cours par semaine	275€	centrededanse@uslaval.fr

FOOTBALL À partir de 5 ans

U6-U7 (2016-2015)	Mer. 13h30-15h00
U8-U9 (2014-2013)	Mer. 15h30-17h00
U10-U11 (2012-2011)	Mar. et Jeu. 17h30-19h00
U12-U13 (2010-2009)	Mer. et Ven. 17h30-19h00
U14-U15 (2008-2007)	Mer et Ven. 18h00-19h30
U16-U17 (2006-2005)	Mer et Ven. 18h00-19h30
Senior / U18	Mer. et Ven. 19h30-21h00
Foot en marchant	Mer. 10h00-11h30

TARIFS Où ?

U6-U7	70€	Stade - 51 rue d'Hilard - LAVAL
U8-U9	110€	Les Gandonnières
U10-U11-U12-U13	120€	rue de Coupeau - LAVAL
U14-U15	130€	L'Aubepin - av. Pierre de Coubertin - LAVAL
Senior / U16-U17-U18	140€	
Foot en marchant	120€	

GYM PETITE ENFANCE À partir de 15 mois

TARIFS	
Pré-Baby 2020	145€
Baby-Gym-Éveil 2019/2018	145€
Eveil gymnique 2017-École de Gym 2016	170€

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE À partir de 15 mois

TARIFS	
Anneaux - Arçons - Barres Asymétriques, Parallèles Barre Fixe - Poutre - Saut - Sol	
Compétition GAM-GAF (2015-2014-2013)	240€
Compétition GAM-GAF (1 à 2 entraînements)	250€
Compétition GAM-GAF (3 entraînements et +)	270€
Loisirs	200€
Gym adultes aux agrès	200€

T.T.A À partir de 12 ans

TARIF	
Trampoline-Tumbling et Acrobaties au sol	200€

PACK FORM/PILATES/YOGA Cours du lundi au jeudi

TARIFS	
Réduction de 50€ pour les étudiants (sauf Yoga et Pilates)	
Zumba - Renfo - CAF - Piloxing - Strong (accès aux 7 cours/sem)	195€
Pilates	180€
Yoga	180€

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

TARIF	
Mar. et Ven. 10h30-11h30	165€

MUSCU'RENFO-SANTE Renforcement musculaire adapté, accompagnement personnalisé, entraînement simple et sécurisé

TARIF	
Séance Homme	Lun. 9h00-10h30
Séance Femme	Lun. 10h30-12h00
	165€

Où ? Gymnase - Studio & Salle d'échauffement - Salle de musculation
51 rue d'Hilard - LAVAL

SPORT SANTE/BIEN-ÊTRE

Basket bien-être/Foot en marchant/Marche nordique	120€
Gym senior/Muscu'renfo-Santé	165€
Muscu'renfo-Santé + Foot en marchant ou Marche nordique	225€