

FOOTBALL

A partir de 5 ans

	Horaires
U7 (2017-2016)	Mer. 13h30-15h00
U8-U9 (2015-2014)	Mer. 15h30-17h00
U10-U11 (2013-2012)	Mar. et Jeu. 17h30-19h00
U12-U13 (2011-2010)	Mer. et Ven. 17h30-19h00
U14-U15 (2009-2008)	Mer. et Ven. 18h00-19h30
U16-U17 (2007-2006)	Mer. et Ven. 18h00-19h30
Senior / U18	Mer. et Ven. 19h30-21h00

Tarifs

U7	80€
U8 - U9	115€
U10 - U11	125€
U12 - U13	125€
U14 - U15	140€
U16 - U17	145€
Senior / U18	145€

Où ?

Stade USLaval
51 rue d'Hilard
LAVAL

Les Gandonnières
rue de Coupeau
LAVAL

L'Aubepin
av Pierre de Coubertin
LAVAL



ACTIVITES ADAPTEES

Activités sportives adaptées sur demande :

Team-Building

Activités sportives adaptées aux entreprises dans le cadre d'un renforcement des liens entre collègues.

Activités adaptées

Activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap encadrées par des éducateurs diplômés de l'Etat.

Où ?

51 rue d'Hilard LAVAL

BASKET

A partir de 5 ans

	Horaires
U7 mixte	Mer. 13h30-14h30 et Sam. 10h30-11h45
U9 mixte	Mer. 14h30-15h30 et Sam. 10h30-11h45
U11 G et F débutant	Lun. et Jeu. 16h45-17h45
U13 G et F débutant	Mar. et Jeu. 17h00-18h30
U15 G	Mer. 16h00-17h30 et Jeu. 18h30-20h00
U17 G	Mar. 18h30-20h00 et Jeu. 17h45-19h45
Senior G	Mar. et Ven. 20h00-22h00
Basket Bien-être Santé / Bien-être	Jeu. 10h00-11h15
Senior Loisir mixte	Jeu. 21h00-22h30
Basket 3x3	Lun. 17h30-19h00

Tarifs

U7 à U9	160€
U11	170€
U13 à U15	180€
U17 à U20 et Senior	205€
Loisir	120€
Basket Bien-être	120€
Basket 3x3	120€

Où ?

Salle d'Hilard
LAVAL

Salle Le Coz
LAVAL

Salle A. Paré
LAVAL

basket@uslaval.fr /
06.12.71.54.24



NOUVEAUTES

	Horaires	Tarifs
Sophrologie	Lundi 18h15-19h15	14€ la séance 130€ les 10 séances
	Où ?	Accueil 51 rue d'Hilard - LAVAL
Dodgeball	Séances découvertes en septembre renseignements à l'accueil de l'USLaval	



ACTIVITES VACANCES

	Horaires
Pour les 6-11 ans	Animations du lundi au vendredi 9h00-12h00 et 14h00-17h00
Pour les 12-15 ans	Animations de 10h00 à 17h00 Uniquement le mois de juillet

Tarifs

Tarifs en fonction du
quotient familial
Inscriptions à la semaine
ou à la journée

Où ?

Accueil USLaval
51 rue d'Hilard
LAVAL

STAGES

Les stages sportifs sont ouverts aux licenciés ou aux non-licenciés
(Sauf stage Basket, ouvert aux licenciés FFBB)

	Tranche d'âge	Contact d'inscription
Stage Cirque	5 - 16 ans	accueil@uslaval.fr
Stage Gym	6 - 16 ans	uslavalgym@gmail.com
Stage Basket	9 - 15 ans	basket@uslaval.fr ou au
Séances 3x3	13 - 17 ans	06.12.71.54.24

JOURNEES PORTES-OUVERTES

Samedi 3 septembre 10h00 - 17h00

Inscriptions aux portes-ouvertes
Samedi 3 septembre 10h-17h

Permanences supplémentaires d'inscription
Danse : Mercredi 31 août 10h-17h
Gym : Lundi 29 août et Mercredi 7 septembre 16h-19h

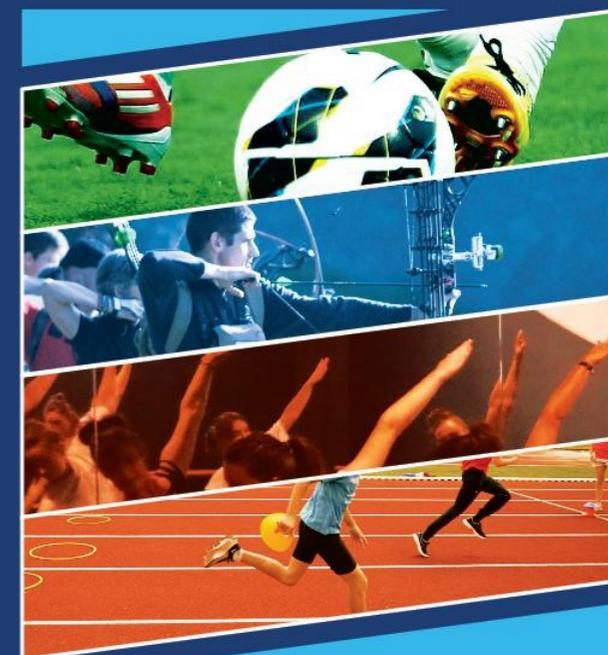
USLaval 51 rue d'Hilard 53000 LAVAL
02 43 66 07 38
accueil@uslaval.fr
www.uslaval.fr
Accueil ouvert du lundi au vendredi
9h00-12h30/14h00-18h00 (vendredi 17h30)

Ces plannings sont donnés à titre indicatif et peuvent subir des modifications
Ne pas jeter sur la voie publique

USLAVAL
à chacun sa performance

SAISON 2022 - 2023

PROGRAMME DES ACTIVITES SPORTIVES



GAGNE TA LICENCE
Jeu concours avec notre partenaire



HANDBALL

A partir de 6 ans

Horaires	
Ecole de hand (6/10 ans)	Sam. 10h00-11h30
U12 mixte	Mar. 18h30-19h45 et Ven. 17h30-18h45
U14 masculin	Lun. 17h30-18h45 et Mer. 16h00-17h15
U15 féminine	Mer. 17h15-18h30 et Ven. 18h45-20h00
U16 masculin	Lun. 18h45-20h00 et Jeu. 18h30-20h00
U17 féminine	Mer. 18h30-20h00 et Ven. 20h00-21h30
U19 masculin	Lun. 18h45-20h00 et Jeu. 18h30-20h00
Senior féminine	Mar. et Ven. 20h00-21h30
Senior Loisir mixte	Mer. 20h30-22h00

Tarifs

École de hand	105€
Jeunes (U12 à U19)	125€
Senior féminine	142€
Senior loisir	80€

Où ?

Salle Constant Laisis
Les Fourches - LAVAL

6253045@ffhandball.net



DANSE

A partir de 4 ans

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

Cours du mercredi au samedi

Voir planning complet sur <https://www.uslaval.fr/danse/>

Tarifs

Éveil-Initiation	145€
Général	170€
2 cours par semaine	285€

Où ?

Studios de danse
51 rue d'Hilard
LAVAL

centrededanse@uslaval.fr



CIRQUE

A partir de 5 ans

Horaires	
5/6 ans	Mar. et Jeu. 17h30-18h30
7/8 ans	Mer. 14h00-15h00 et Ven. 18h30-19h30
9/12ans	Lun. 17h30-19h00 et Mar. 18h45-20h15 et Jeu. 18h30-20h00
13 ans et +	Lun. 19h00-20h30 et Ven. 19h30-21h30

Tarifs

5-8 ans	180€
9-12 ans, 13 ans et +	210€
Cours supplémentaire	110€

Où ?

Salle de cirque
51 rue d'Hilard
LAVAL

uslavalcirque@gmail.com



TIR A L'ARC

A partir de 9 ans

Horaires	
Jeunes poussins	Mer. et Sam. 13h30-14h30
Jeunes débutants	Mer. et Sam. 14h30-16h00
Jeunes compétiteurs	Mer. et Sam. 16h30-18h00
Adultes débutants	Mer. et Ven. 18h00-21h30
Adultes confirmés et compétiteurs	Mar. et Jeu. 18h00-21h30

Tarifs

Jeunes 1ère année	130€
Jeunes 2ème année et +	165€
Adultes confirmés et compétiteurs	185€
Adultes loisirs	140€

Où ?

CMA Le Palindrome
25 rue A. Einstein LAVAL

Terrain extérieur : complexe
Viloiseau de Bonchamp

tiralarc.usl@gmail.com



ATHLETISME

A partir de 4 ans

Horaires	
Baby Athlé (2017-2018)	Mer. 18h00-18h45 et Sam. 9h30-10h15
Eveil (2014-2015-2016)	Mer. 13h30-14h30 et Sam. 10h15-11h15
Poussin (2012-2013)	Mer. 14h45-16h00 et Sam. 11h15-12h15
Benjamin (2010-2011)	Mer. 16h15-17h45 et Ven. 17h45-19h15
Minime (2008-2009)	
Cadet (2006-2007)	
Junior (2004-2005)	
Espoir (2001-2002-2003)	Mar. 17h45-19h00 et Ven. 17h45-19h15
Senior (1989 à 2000)	
Master (1988 et avant)	
Loisir running (2006 et avant)	Mar. 19h00-20h15 et Jeu. 18h30-20h00
Marche Nordique	Mar. 10h00-11h30

Tarifs

Baby Athlé	115€
Éveil Athlé / Poussin	145€
Benjamin / Minime	160€
Cadet / Junior / Espoir	160€
Senior / Master	160€
Loisir running	115€
Marche Nordique	100€

Où ?

CMA Le Palindrome
25 rue A. Einstein
LAVAL

Stade d'athlétisme
av Pierre de Courbertin
LAVAL

athletisme@uslaval.fr



PACK FORM

Cours du lundi au jeudi

Prix	
Zumba - Renfo - CAF - Piloxing	180€
Pilates	180€
Yoga	180€

Réduction de 50€ pour les étudiants (sauf Yoga et Pilates)

T.T.A

A partir de 12 ans

Prix	
Trampoline-Tumbling et acrobaties au sol	200€

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Anneaux - Arçons - Barres Asymétriques - Parallèles -
Barre Fixe - Poutre - Saut - Sol

Prix	
Compétition GAM-GAF (2016-2015-2014)	250€
Compétition GAM-GAF (1 à 2 entraînements)	250€
Compétition GAM-GAF (3 entraînements et +)	280€
Loisir	200€
Gym adultes aux agrès	200€

GYM PETITE ENFANCE

A partir de 15 mois

Prix	
Pré-Baby 2021	145€
Baby-Gym-Eveil 2020/2019	145€
Eveil gymnique 2018-école de Gym 2017	170€

GYM SENIOR

Santé / Bien-être

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

Prix	
Mardi et Vendredi 10h30-11h30	165€

MUSCU'RENFO-SANTE

Santé / Bien-être

Renforcement musculaire adapté, accompagnement
personnalisé, entraînement simple et sécurisé

Horaires		Prix	
Séance Mixte	Lundi 10h30-12h00	165€	

Où ?

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

uslavalgym@orange.fr

