

FOOTBALL

A partir de 5 ans

Horaires

U7 (2017 et +)	Mer. 13h30-15h30
U9 (2016-2015)	Mer. 13h30-15h30
U11 (2014-2013)	Mer. 13h30-15h30 et Jeu. 17h30-18h30
U13 (2012-2011)	Mer. et Ven. 17h30-18h45
U15 (2010-2009)	Mer. 17h30-18h45 et Jeu. 17h45-18h45
U17 (2008-2007)	Mer. et Ven. 17h45-19h00
Senior	Mer. et Ven. 19h30-21h00

Tarifs

Où ?

U7	90€
U9	120€
U11	130€
U13	135€
U15	140€
U17	145€
Senior / Vétéran	150€

Stade USLaval
51 rue d'Hilard
LAVAL

Les Gandonnières
rue de Coupeau
LAVAL

L'Aubepin
av Pierre de Coubertin
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	Lun. et Jeu. 16h45-17h45
U13 compétition	Mer. 15h45-17h00 et Jeu. 17h45-19h15
U15 compétition	Mar. et Mer. 17h00-18h30
U17 compétition	Mar. et Jeu. 18h30-20h00
U20 compétition	Mer. 17h00-18h30 et Ven. 19h15-21h00
Senior compétition	Mar. 20h00-21h30 et Ven. 21h00-22h30
Senior Loisir	Jeu. 21h00-22h30
Basket Bien-être	Santé / Bien-être Jeu. 10h00-11h15
U15 et U17 Entraînement uniquement	Lun. 18h00-19h30

Tarifs

Où ?

U7 à U9	170€
U11	180€
U13 à U15	190€
U17 à U20 et Senior	215€
Loisir	135€
Basket Bien-être	125€
Entraînement uniquement	135€

basket@uslaval.fr /
06.12.71.54.24

Salle d'Hilard
LAVAL

Salle Le Coz
LAVAL

Salle A. Paré
LAVAL

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

JOURNEE PORTES-OUVERTES

Samedi 9 septembre 10h00 - 17h00

Inscriptions aux portes-ouvertes
Samedi 9 septembre 10h00-17h00

Permanences supplémentaires d'inscription
Danse : Mercredi 6 septembre de 10h00 à 17h00
Gym : Samedi 2 septembre de 9h00 à 12h00 et
Mercredi 6 septembre de 15h00 à 19h00

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

DODGEBALL

A partir de 10 ans

Horaires

Séance enfants (10-14 ans)	Mer. 18h00-19h15
Séance adultes (15 ans et +)	Lun. et Mer. 19h30-21h00

Tarifs

Où ?

10-14 ans	60€
15-17 ans	80€
18 ans et +	100€

Gymnase d'Avesnières
52 rue d'Avesnières
LAVAL

uslavaldodgeball@gmail.com

NOUVEAUTES

La découverte assurée de nombreuses activités sportives pour
les plus petits afin de mieux choisir leur discipline de demain

Ecole multisports

Agés

Horaires

5 à 7 ans	Ven. 16h45-17h45 ou Sam. 9h30-10h30
8 à 11ans	Mar. 17h30-18h30

Où ?

Tarif

Salle Le Coz
LAVAL

Salle Constant Laisis
LAVAL

accueil@uslaval.fr

USLAVAL

à chacun sa performance

SAISON 2023 - 2024

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES



GAGNE TA LICENCE

Jeu concours avec notre partenaire



HANDBALL

A partir de 6 ans

	Horaires
Ecole de hand (6/10 ans)	Sam. 10h45-12h00
U12 masculin U13 féminine	Lun. et Jeu. 17h30-18h45
U14 masculin	Mer. 16h00-17h15 et Ven. 17h30-18h45
U16 masculin	Mer. 17h15-18h30 et Ven. 18h45-20h00
U17 féminine	Lun. 18h45-20h15 et Mer. 18h30-20h00
U19 masculin	Mar. 18h30-20h00 et Jeu. 18h45-20h00
U20 féminine	Mar. 20h00-21h30 et Mer. 18h30-20h00
Senior féminine	Mar. et Ven. 20h00-21h30
Senior Loisir mixte	Mer. 20h30-22h00

Tarifs

École de hand	115€
Jeunes (U12 à U19)	135€
Senior féminine et U20F	150€
Senior loisir mixte	90€

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 Général	155€ 180€
-----------------------------	--------------

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	190€
9-12 ans, 13 ans et +	220€
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	150€
Jeunes 2ème année et +	180€
Adultes confirmés et compétiteurs	195€
Adultes loisirs	160€

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 (2018-2019)	Mer. 18h00-18h45 et Sam. 9h30-10h15
Eveil (2015-2016-2017)	Mer. 13h30-14h30 et Sam. 10h15-11h15
Poussin (2013-2014)	Mer. 14h45-16h00 et Sam. 11h15-12h15
Benjamin (2011-2012)	Mer. 16h15-17h45 et Lun. 17h30-19h00
Minime (2009-2010)	
Cadet (2007-2008)	
Junior (2005-2006)	
Espoir (2002-2003-2004)	Mer. 17h45-19h00 et Ven. 17h45-19h15
Senior (1990 à 2001)	
Master (1989 et avant)	
Loisir running (2007 et avant)	Mar. 19h00-20h15 et Jeu. 18h30-20h00
Marche Nordique	Mar. 10h00-11h30

Tarifs

Baby Athlé	135€
Éveil Athlé / Poussin	165€
Benjamin / Minime	170€
Cadet / Junior / Espoir	170€
Senior / Master	170€
Loisir running	120€
Marche Nordique	100€

Où ?

CMA Le Palindrome
25 rue A. Einstein
LAVAL
Stade d'athlétisme
av Pierre de Coubertin
LAVAL

athletisme@uslaval.fr



PACK FORM

Cours du lundi au jeudi

	Tarifs
Zumba - Renfo - CAF - Step - Strong	180€
Pilates	180€
Yoga	180€

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

T.T.A

A partir de 12 ans

	Tarif
Trampoline-Tumbling et acrobaties au sol	200€

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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

	Tarifs
Compétition Fédéral B et 7-9 ans	250€
Compétition Fédéral A	280€
Compétition Performance / National	300€
Loisir 2017 et avant	200€
Gym adultes aux agrès	200€

GYM PETITE ENFANCE

A partir de 15 mois

	Tarifs
Pré-Baby 2022	150€
Baby-Gym 2021/2020	150€
Eveil gymnique 2019 - Ecole de Gym 2018	175€

GYM SENIOR

Santé / Bien-être

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

	Tarif
Mardi et Vendredi 10h30-11h30	165€

MUSCU'RENFO-SANTE / FIT'ADO

*Renforcement musculaire adapté, accompagnement
personnalisé, entraînement simple et sécurisé*

	Horaires	Tarifs
Séance Mixte	Lundi 10h30-12h00 Jeudi 18h00-19h30*	165€

Fit'ado (à partir de 15 ans)	Mercredi 18h00-19h30*	165€
------------------------------	-----------------------	------

* Créneaux maintenus si effectif suffisant

Où ?

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

uslavalgym@orange.fr

