

FOOTBALL

A partir de 5 ans

Horaires

U7	Mer. 14h00-15h00
U9	Mer. 14h00-15h15
U11 Loisir	Mer. 14h00-15h30
U11 Avenir	Mar. et Jeu. 17h30-18h30 Mer 16h00-17h30
U12/U13	Mar. et Jeu. 17h30-18h30 Mer 16h00-17h30
U15	Mar. 17h45-18h45 Mer. 17h00-19h00
U18	Jeu. 18h30-19h30
	Mar. et Jeu. 18h30-19h30 Mer 19h00-20h30

Tarifs

Où ?

U7 (2018)	100€
U9 (2017-2016)	120€
U11 (2015-2014)	130€
U13 (2013-2012)	135€
U15 (2011-2010)	140€
U18 (2009-2007)	145€

Stade USLaval
51 rue d'Hilard
LAVAL

Stade Béchu
av Pierre de Coubertin
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 mixte	Lun. et Jeu. 16h45-17h45
U13 M	Mer. 15h45-17h00 et Jeu. 17h45-19h15
U15 M	Mar. 17h15-18h45 et Jeu. 17h45-19h15
U17 M	Mar. et Jeu. 18h45-20h15
U13 F et U15 F	Mer. 15h45-17h00 et Jeu. 17h15-18h45
Seniors M	Mar. 20h15-21h45 et Ven. 21h00-22h30
Seniors Loisirs	Jeu. 21h00-22h30
Basket Bien-être	Jeu. 10h00-11h30

Tarifs

Où ?

U7 à U9	175€
U11	185€
U13 à U15	195€
U18 à U21 et Seniors	220€
Loisirs / Basket 3x3	140€
Basket Bien-être	130€
Entraînement uniquement	140€

Salle d'Hilard
LAVAL

Salle Le Coz
LAVAL

Salle A. Paré
LAVAL

basket@uslaval.fr /
06.12.71.54.24

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)

Stage	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 7 septembre 9h30 - 13h00

Permanences d'inscription
Gymnastique
Samedi 31 août de 9h30 à 12h30

Gymnastique et Danse
Mercredi 4 septembre de 15h00 à 19h00
Samedi 7 septembre de 10h00 à 16h00

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

MULTISPORTS

A partir de 5 ans

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

	Horaire	Tarif
Séance enfants (5-8 ans)	Sam. 9h30-10h30	150€

Où ?

Salle Constant Laisis
Les Fourches - LAVAL

ANNIVERSAIRE

Offrez à votre enfant une fête d'anniversaire
en compagnie de ses ami(e)s

	Horaires	Tarifs
Autour des arts du cirque	Sam. 14h00-17h00	150€
Autour du mur interactif	Sam. 14h00-17h00	150€

Renseignements : secretariat@uslaval.fr

USLAVAL

à chacun sa performance

SAISON 2024 - 2025

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES



HANDBALL

A partir de 6 ans

Horaires	
Ecole de hand (6/10 ans)	Sam. 10h45-12h00
U12 masculin	Mar. et Jeu. 17h30-18h45
U14 masculin	Lun. 17h30-18h45 et Mer. 17h15-18h30
U16 masculin	Lun. 18h45-20h00 et Mer. 18h30-20h00
U19 masculin	Lun. 20h15-21h30 et Ven. 18h45-20h00
U13/U15 féminine	Mer. 16h00-17h15 et Ven. 17h30-18h45
U17 féminine	Mar. 18h45-20h00 et Jeu. 18h45-20h15
Senior féminine	Mar. et Ven. 20h00-21h30
Senior Loisir mixte	Mer. 20h30-22h00

Tarifs

École de hand Jeunes (U12 à U17)	115€
Seniors et U19 Senior loisirs	140€ 150€ 100€

Où ?

Salle Constant Laisis
Les Fourches - LAVAL

6253045@ffhandball.net /
06.59.80.01.06

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 Lun. 17h30-19h00 et Mar. 18h45-20h15
9/12ans	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. 18h00-21h00
Adultes confirmés et compétiteurs	Mar. et Jeu. 18h00-21h00

Tarifs

Jeunes 1ère année	154€
Jeunes 2ème année et +	184€
Adultes confirmés et compétiteurs	199€
Adultes loisirs	164€

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 (2019-2020)	Mer. 16h15-17h15
Eveil (2018-2017-2016)	Mer. 13h30-14h30 et Ven. 17h30-18h30
Poussin (2015-2014)	Lun. 17h30-18h30 et Mer. 14h45-16h00
Benjamin (2013-2012)	Lun. 18h30-19h45 et Mer. 17h30-19h00
Minime (2011-2010)	
Cadet (2009-2008)	
Junior (2007-2006)	
Espoir (2005-2004-2003)	Lun. 18h30-19h45 et Jeu. 17h30-19h00
Senior (1991 à 2002)	
Master (1990 et avant)	
Loisirs running	Mar. 18h30-20h00 et Jeu. 19h00-20h15
Marche Nordique	Mar. 10h00-11h30

Tarifs

Baby Athlé	100€
Éveil Athlé / Poussin	170€
Benjamin / Minime	175€
Cadet / Junior / Espoir	175€
Senior / Master	175€
Loisir running	120€
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

Tarifs	
Functional training - Renfo - CAF - Strong	180€
Pilates	180€
Yoga	200€

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	220€

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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

Tarifs	
Compétition 2018 à 2016 et Fédéral B	270€
Compétition Fédéral A	310€
Compétition Performance / National	330€
Loisir 2018 et avant	220€
Gym adultes aux agrès	220€

GYM PETITE ENFANCE

A partir de 15 mois

Tarifs	
Pré-Baby 2023	165€
Baby-Gym 2022/2021	165€
Eveil gymnique 2020 - Ecole de Gym 2019	190€

GYM SENIOR

Santé / Bien-être

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

Tarif	
Mardi et Vendredi 10h30-11h30	170€

MUSCUL'ENFO-SANTE / FIT'ADO

Renforcement musculaire adapté, accompagnement
personnalisé, entraînement simple et sécurisé

Horaires		Tarifs	
Séance Mixte	Lundi 10h30-12h00	170€	
Fit'ado (à partir de 15 ans)	Mercredi 18h00-19h30	170€	

Où ?

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

uslavalgym@orange.fr



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	165€ 185€
--------------------------	--------------

Où ?

Studios de danse
51 rue d'Hilard
LAVAL

centrededanse@uslaval.fr

