

# US LAVAL

à chacun sa performance

SAISON 2025 - 2026

# PROGRAMME

des activités sportives et culturelles



## GAGNE TA LICENCE

Jeu concours avec notre partenaire



## Bouger pour mieux vivre : la littératie physique au cœur du projet USLAVAL 2025-2028

L'USLAVAL place la littératie physique au cœur de son engagement : permettre à chacun, à tout âge, de développer les compétences, la motivation et la confiance nécessaires pour pratiquer une activité physique tout au long de la vie.



Notre projet 2025-2028 vise à rendre le sport et la culture accessibles à tous, en accompagnant chacun dans une démarche d'apprentissage, de bien-être et de citoyenneté. Qu'il s'agisse de redécouvrir le plaisir de bouger, d'intégrer une routine active au quotidien, ou de s'engager dans une pratique compétitive, l'USLAVAL propose un parcours adapté, inclusif et progressif.

À travers des activités variées, une gouvernance participative, un encadrement formateur et des partenariats engagés, nous construisons une communauté où chacun peut devenir acteur de sa santé et de son épanouissement.

Parce qu'apprendre à bouger, c'est apprendre à mieux vivre ensemble.



*Photo du conseil d'administration de l'USLAVAL Omnisports*

# SOMMAIRE

**05**

Handball  
Danse

---

**06**

Cirque  
Athlétisme

---

**07**

Football  
Tir à l'arc

---

**08**

Basket  
Multisports

---

**09**

Gym Senior  
Muscu'Renfo-Santé  
Gym petite enfance

---

**10**

T.T.A  
Pack form  
Gym Artistique

---

**11**

Activités vacances  
Stages

**12**

Anniversaire  
Portes ouvertes

**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**LAVAL**

**OPTIQUE**

QUEINNEC  
LE PECQ

**AUDITION**

SOULET  
FERRY

**ÉCOUTER VOIR**  
**MOBILE**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**02 51 44 19 02**

[ecoutervoir.fr](http://ecoutervoir.fr)

# HANDBALL



A partir de 6 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Ecole de hand (6/10 ans)	—	—	—	—	—	10h45 12h00
U12 M	17h30 18h45	—	—	17h30 18h45	—	—
U14 M	18h45 20h00	—	16h00 17h15	—	—	—
U16 M	—	—	17h15 18h30	19h45 21h00	—	—
U19 M	—	—	18h30 20h00	—	20h30 22h00	—
U13/U15 F	—	17h30 18h45	—	—	17h30 18h45	—
U15/U17 F	—	—	—	18h45 19h45	—	—
U17/Senior F	—	19h15 20h30	—	—	19h15 20h30	—
Senior M	—	20h30 22h00	—	—	20h30 22h00	—
Senior Loisir mixte	—	—	20h30 22h00	—	—	—

ATTENTION ! Des modifications pourront être apportées

## TARIFS

**115€**

École de hand

**145€**

Jeune (U12 à U17)

**155€**

Senior M et F  
et U19 M

**100€**

Senior  
Loisir

## LIEU

*Salle Constant Laisis*

**Les Fourches  
LAVAL**

6253045@ffhandball.net  
06.59.80.01.06



# 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/>

## LIEU

*Studios de danse*

**51 rue d'Hilard  
LAVAL**

## TARIFS

**170€**

Éveil-Initiation

**190€**

Général

# CIRQUE



A partir de 5 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
5/6 ans	—	17h30 18h30	—	17h30 18h30	—	—
7/8 ans	—	—	14H00 15H00	—	18h30 19h30	—
9/12 ans	17h30 19h00	18h45 20h15	—	18h30 20h00	—	—
13 ans et +	19h00 20h30	—	—	—	19h30 21h30	—

## TARIFS

**195€**

**225 €**

5/6 ans  
7/8 ans

9/12 ans  
13 ans et +

**110 €**

Cours supplémentaire

## LIEU

Salle de cirque

**51 rue d'Hilard**

**LAVAL**

[accueil@uslaval.fr](mailto:accueil@uslaval.fr)



# ATHLÉTISME



A partir de 4 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Baby Athlé	—	—	16h15 17h15	—	—	—
Eveil	—	—	13h30 14h30	—	17h30 18h30	—
Poussin	17h30 18h30	—	14h45 16h00	—	—	—
Benjamin	18h30 19h45	—	17h30 19h00	—	—	—
Minime	18h30 19h45	—	17h30 19h30	—	—	—
Cadet / Junior Espoir Senior / Master	18h30 19h45	—	—	17h30 19h00	—	—
Loisir running	—	18h30 20h00	—	19h00 20h15	—	—
Marche Nordique	—	10h00 11h30	—	—	—	—

Santé / Bien être

## TARIFS

**100€**

**170€**

**175€**

Baby  
Athlé

Éveil Athlé /  
Poussin

Benjamin /  
Minime

**175€**

**120€**

**100€**

Cadet à  
Master

Loisir  
running

Marche  
Nordique

## LIEU

CMA Le Palindrome

**25 rue A. Einstein LAVAL**

Stade d'athlétisme

**av Pierre de Coubertin LAVAL**

[athletisme@uslaval.fr](mailto:athletisme@uslaval.fr)

# FOOTBALL



A partir de 6 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
U7	—	—	14h00 15h00	—	—	—
U9	—	—	14h00 15h15	—	—	—
U11 Loisir	—	—	14h00 15h30	—	—	—
U11 Avenir	—	17h30 18h30	—	17h30 18h30	—	—
U12 / U13 *	—	17h30 18h30	16h00 17h30	—	17h30 18h30	—
U14 *	—	18h00 19h30	18h00 19h30	18h00 19h30	—	—
U17 *	—	18h00 19h30	18h00 19h30	18h00 19h30	—	—

## TARIFS

<b>135€</b> U7	<b>155€</b> U9
<b>165€</b> U11	<b>165€</b> U13
<b>175€</b> U14	<b>180€</b> U17

\* Susceptible de modifications en fonction des coachs

## LIEU

Stade USLaval

51 rue d'Hilard

L'aubepin / Stade Béchu

av Pierre de Coubertin

LAVAL

Le nouveau survêtement est compris dans le tarif



# TIR À L'ARC



A partir de 9 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Jeunes débutants	—	—	14h30 16h00	—	—	14h30 16h00
Jeunes confirmés	—	—	16h00 18h00	—	—	16h00 18h00
Adultes Tir débutant puis compétition	—	18h00 20h30	—	18h00 20h30	—	—
Adultes Tir confirmé puis loisir	—	—	18h00 20h30	—	18h00 20h30	—

## LIEU

CMA Le Palindrome

25 rue A. Einstein LAVAL

Terrain extérieur : complexe  
Viloiseau de Bonchamp

tiralarc.usl@gmail.com

## TARIFS

<b>160€</b> Licence jeune	<b>160€</b> Licence adulte club
<b>190€</b> Licence adulte compétition	

# BASKET



A partir de 3 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
U5 mixte	—	—	—	—	—	10h00 10h45
U7 mixte	—	—	13h30 14h30	—	—	11h00 12h00
U9 mixte	—	—	14h30 15h30	—	17h00 18h00	11h00 12h00
U11 mixte	16h45 17h45	—	—	16h45 17h45	—	—
U13 M	—	—	16h45 18h15	17h45 19h00	—	—
U13 F et U15F	—	—	15h30 16h45	17h45 19h00	—	—
U15 M et U18 M	—	17h30 18h45	—	—	—	—
Senior M	—	20h15 22h00	—	—	20h00 22h00	—
Senior Loisir	—	—	—	21h00 22h30	—	—
Basket Bien-être	—	—	—	10h00 11h30	—	—

Santé / Bien être

## TARIFS

**120€**

U5 à U6

**185€**

U7 à U9

**195€**

U11

**205€**

U13 à U15

**230€**

U18 à U21/  
Seniors

**150€**

Loisirs /  
Basket 3x3/  
Entraînement  
uniquement

**140€**

Basket Bien-être

## LIEU

*Salle d'Hillard*

*Salle Le Coz*

*Salle A. Paré*

## LAVAL

*basket@uslaval.fr*

*06.12.71.54.24*



# 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

**SAM. 9H30-10H30**

## TARIF

**150€**

Séance enfants  
(5-8 ans)

## LIEU

*Salle Constant Laisis*

**Les Fourches LAVAL**

*accueil@uslaval.fr*

*06.59.80.01.06*

# GYM SENIOR



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

Mardi et Vendredi

10h30-11h30

Santé / Bien être

TARIF

175€



# MUSCU'RENFO-SANTÉ

Renforcement musculaire adapté, accompagnement personnalisé, entraînement simple et sécurisé

Séance Mixte

Lundi 10h30-12h00

Santé / Bien être

TARIF

175€



# GYM PETITE ENFANCE

A partir de 15 mois

TARIFS

170€

Pré-Baby (2024)  
Baby-Gym (2023-2022)

195€

Éveil gymnique (2021)  
École de Gym (2020)

# T.T.A

A partir de 12 ans



Trampoline-Tumbling et acrobaties au sol

TARIF

225€

# PACK FORM

Cross Training - Power Barre - CAF - STEP

Cours du lundi au jeudi

TARIF

190€

Réduction de 50€ pour les étudiants

# YOGA / PILATES

TARIFS

190€

Pilates

210€

Yoga

Santé / Bien être



# GYM ARTISTIQUE

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

TARIFS

280€

Compétition (2019 à 2017) et Fédéral B

320€

Compétition Fédéral A

340€

Compétition Performance / National

225€

Gym adulte aux agrès  
Gym loisir (2019 et avant)

LIEU

Gymnase Marcel Théard  
Studio

Salle d'échauffement  
Salle de musculation

51 rue d'Hilard - LAVAL

uslavalgym@orange.fr

# ACTIVITÉS VACANCES

## TARIFS

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

## Lieu

Accueil USLaval

51 rue d'Hilard  
LAVAL

### Pour les 6-11 ans

Animations du lundi au vendredi 9h00-12h00 et 14h00-17h00

Accueil possible de 8h15 à 18h00

### Pour les 12-15 ans

Animations uniquement le mois de juillet

10h00 à 17h00



# STAGES

Les stages sportifs sont ouverts aux licenciés et aux non-licenciés  
Sauf stages Basket et Foot

## 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 / 06 12 71 54 24
Stage Hand	6-14 ans	6253045@ffhandball.net / 06 59 80 01 06
Stage Foot	Catégorie espoir ou avenir	06 46 66 23 74

# ANNIVERSAIRE

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

**SAMEDI 14H00-17H00**

Autour des arts du cirque  
Autour du mur interactif

Renseignements : [secretariat@uslaval.fr](mailto:secretariat@uslaval.fr)

## TARIF

**150€**



# JOURNÉE PORTES-OUVERTES

**SAMEDI 6 SEPTEMBRE  
9H30 - 13H00**

**Permanences d'inscription**

## Gymnastique

Samedi 30 août de 10h00 à 12h00  
Mercredi 3 septembre de 14h00 à 18h00  
Samedi 6 septembre de 10h00 à 17h00

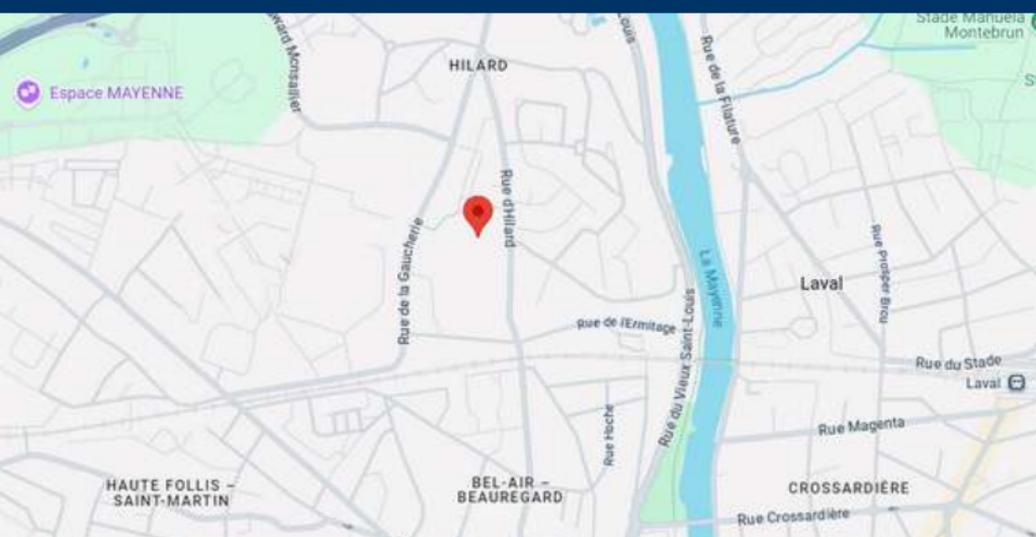
## Danse

Mercredi 3 septembre de 15h00 à 19h00  
Samedi 6 septembre de 9h30 à 16h00

# INFORMATIONS PRATIQUES

## OÙ NOUS TROUVER ?

51 rue d'Hilard 53000 LAVAL



## CONTACTEZ NOUS



02.43.66.07.38



accueil@uslaval.fr



<https://www.uslaval.fr/>

## VENEZ NOUS REJOINDRE SUR



<https://www.facebook.com/uslavalomnisport/>



<https://www.instagram.com/uslavalomnisports/>



<https://www.youtube.com/@uslaval53>



<https://fr.linkedin.com/company/uslaval>