

US LAVAL

à chacun sa performance

SAISON 2026 - 2027

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

04

Handball
Basket

05

Cirque
Athlétisme

06

Football
Tir à l'arc

07

Danse
Multisports

08

Gym Senior
Muscu'Renfo-Santé
Gym petite enfance

09

T.T.A
Pack form
Gym Artistique

10

Activités vacances
Stages

11

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

HANDBALL



A partir de 6 ans

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

ATTENTION ! Des modifications pourront être apportées

TARIFS

120€

Jeunes
6-11 ans

160€

Jeunes
12-16 ans

175€

Seniors
à partir de 17 ans

105€

Loisirs

LIEU

Salle Constant Laisis

**Les Fourches
LAVAL**

*uslavalhb@handball-53.fr
06.59.80.01.06*



BASKET



A partir de 3 ans

LIEU

*Salle d'Hilard
Salle Le Coz
Salle A. Paré*

LAVAL

*contact@uslavalbasket.com
06.12.71.54.24*

TARIFS

130€

U5 à U6

195€

U7 à U9

205€

U11

215€

U13 à U15

240€

U18 à U21/
Seniors

160€

Basket 3x3/
Entraînement
uniquement

150€

Basket Santé
Loisirs

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

200€

230 €

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



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€

Baby
Athlé

170€

Éveil Athlé /
Poussin

175€

Benjamin /
Minime

175€

Cadet à
Master

120€

Loisir
running

100€

Marche
Nordique

LIEU

CMA Le Palindrome

25 rue A. Einstein LAVAL

Stade d'athlétisme

av Pierre de Coubertin LAVAL

athletisme@uslaval.fr

FOOTBALL



A partir de 6 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
U9-U11 Ecole de foot			13h30 15h15			
U12-U13	Planning des entraînements : merci de contacter directement le club par e-mail					
U15						
U17						
U18-Senior						

TARIFS

150€
U9-U11

170€
U12-U13

180€
U15-U17

185€
U18-Senior

LIEU

Stade USLaval
51 rue d'Hilard

L'aubepin / Stade Béchu
av Pierre de Coubertin
LAVAL

uslavalfootball@gmail.com



TIR À L'ARC



A partir de 9 ans

CATÉGORIE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Jeunes débutants	—	—	14h30 16h00	—	—	—
Jeunes confirmés	—	—	16h00 20h30	—	—	—
Adultes	—	18h00 20h30	16h00 20h30	18h00 20h30	18h00 20h30	—

LIEU

CMA Le Palindrome
25 rue A. Einstein LAVAL

Terrain extérieur : complexe
Viloiseau de Bonchamp

tiralarc.usl@gmail.com

TARIFS

120€
Licence jeune

130€
Licence adulte
club

160€
Licence adulte
compétition

DANSE



A partir de 4 ans

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



Cours de jazz adultes
niveaux débutant et intermédiaire
Le samedi de 11h30 à 12h45

Cours du mercredi au samedi

MERCREDI STUDIO 1 ANTHONY	MERCREDI STUDIO 2 MYRIAM	JEUDI STUDIO 2 ANTHONY	VENREDI STUDIO 2 MYRIAM	SAMEDI STUDIO 2 MYRIAM
	13h30 > 14h45 CLASSIQUE 10/10 ANS			9h30 > 10h30 EVEIL 6/8 ANS
	14h45 > 15h45 EVEIL 8/9 ANS			10h30 > 11h30 CLASSIQUE 10/10 ANS
	15h45 > 16h45 CLASSIQUE 8/9 ANS			11h30 > 12h45 JAZZ ADULTES DEBUTANT INTERMEDIAIRE
12h > 13h JAZZ ENFANTS 6/8 ANS	15h45 > 16h CLASSIQUE 10/11 ANS	17h45 > 18h30 JAZZ ADOS 12/10 ANS	12h15 > 13h45 CLASSIQUE 14/15 ANS	12h45 > 13h30 CLASSIQUE ADULTE
16h15 > 17h15 JAZZ ENFANTS 10/11 ANS	16h > 17h JAZZ ADOS 10/11 ANS	18h30 > 19h45 JAZZ ADOS 14/15 ANS	16h45 > 17h CLASSIQUE ADULTE	14h30 > 15h30 JAZZ ADOS 10/11 ANS
	18h45 > 19h15 BARRE A T E R R E ADULTE	19h45 > 21h15 JAZZ ADOS ADULTE	20h > 21h30 JAZZ ADULTE	

Télécharger le planning sur <https://www.uslaval.fr/danse/>

LIEU

Studios de danse

**51 rue d'Hilard
LAVAL**

centrededanse@uslaval.fr

TARIFS

175€

Éveil-Initiation

195€

Général



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. 9H30-10H15

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
Vendredi

10h00-11h00

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



TARIF

Trampoline-Tumbling et acrobaties au sol

230€

PACK FORM

Cross Training - Power Barre - CAF - STEP

TARIF

Cours du lundi au jeudi

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

290€

Compétition (2019 à
2017) et Fédéral B

330€

Compétition
Fédéral A

350€

Compétition Performance / National

230€

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 où 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	contact@uslavalbasket.com / 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

TARIF

150€



JOURNÉE PORTES-OUVERTES

**SAMEDI 5 SEPTEMBRE
9H30 - 13H00**

Permanences d'inscription

Danse

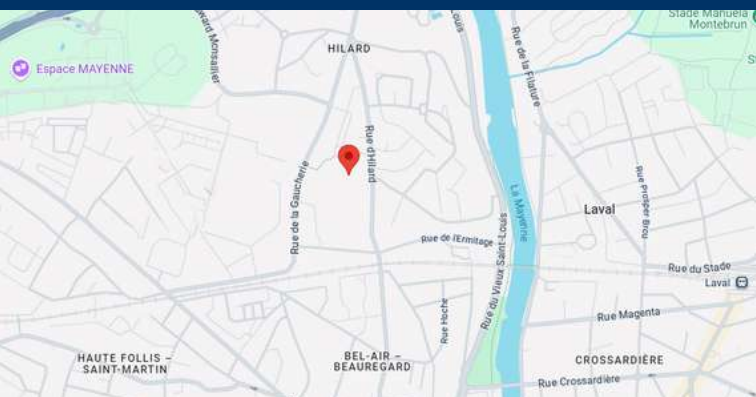
Mercredi 2 septembre de 15h00 à 18h00

Samedi 6 septembre de 9h30 à 13h00

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>