VAL

CENTRE MULTI-ACTIVITÉS

LE PALINDROME

SPORTS - CULTURE & LOISIRS - VIE DE QUARTIER

LAV

ÉDITO

Lieu de vie et de rencontres, le Palindrome abrite des activités sportives, culturelles et associatives organisées autour de trois pôles.

Le «pôle sportif», avec ses salles équipées, permet la pratique de nombreuses disciplines : athlétisme, judo, escrime, tir à l'arc, boxe, haltérophilie, badminton, handball, capoeira... Sport loisir à travers des ateliers et des cours destinés à tous, ou sport de haut niveau avec les associations sportives, il y en a pour tous les goûts et tous les âges.

Le «pôle culture et loisirs» regroupe des locaux mis à disposition des associations ainsi que la Médiathèque St-Nicolas. De l'aquariophilie à l'espace de travail et de rencontres, en passant par la Médiathèque et son cyberespace®, ce pôle est un lieu de promotion et de diffusion de la culture, ouvert à tous.

Le «pôle vie de quartier» enfin a pour mission de renforcer la vie culturelle et sociale de proximité. Tout à la fois ancré dans la vie du quartier Saint-Nicolas et ouvert sur la ville et l'agglomération de Laval, il offre des salles dédiées aux animations et aux activités les plus diverses, notamment pour les jeunes.

Vous découvrirez dans ce guide les nombreuses activités qui se tiennent au Palindrome. Il vous fournira, j'en suis persuadé, toutes les informations utiles pour profiter pleinement de cet équipement riche et convivial.

Jean-Christophe BOYER
Conseiller général
Maire de Laval

Le pôle sportif du Palindrome est destiné à favoriser avant tout la convivialité autour du sport et s'adresse à un très large public. Sur une superficie de plus de 5000 m^2, ce pôle comprend un grand nombre d'installations sportives qui accueillent chaque année une multitude de compétitions.

LES SALLES

SALLE D'HALTÉROPHILIE

Pour pratiquer l'haltérophilie ainsi que différents exercices d'entretien musculaire dans les meilleures conditions possibles, la ville de Laval a équipé un espace de 420 m^2 de cinq plateaux d'évolution avec le matériel adéquat.

SALLE D'ATHLÉTISME

Cet espace de 1670 m^2 offre aux sprinters une piste d'athlétisme longue de 60 m, des ateliers de saut en hauteur, de lancer de poids et une piste de saut en longueur et triple saut.

LES SALLES

SALLE D'ESCRIME

«LAURA FLESSEL»

Dans cet espace d'une superficie de 700 m², dix pistes métalliques dotées d'un affichage électronique permettent entraînements et compétitions de haut niveau.

SALLE DE JUDO

«DAVID DOUILLET»

Une installation de qualité de 600 m² au service de compétiteurs de tout niveau et qui bénéficie également aux scolaires et aux jeunes fréquentant les ateliers de proximité.

SALLE DE TIR À L'ARC

Avec 12 couloirs de tir à 18 m et à 25 m, la salle de tir à l'arc de 560 m² est un équipement adapté aux archers en herbe ou expérimentés qui peuvent ainsi apprendre ou se perfectionner dans le cadre d'une pratique de compétition ou de loisir.

SALLE DE BOXE

«YVES LEBRETON ET JEAN-CLAUDE BOUTTIER»

Potences, sacs de frappe, miroirs, tapis de sol, plateaux d'évolution et l'installation de quatre rings et du matériel spécifique, sur plus de 750 m² offre un équipement performant et adapté. Cette salle porte les noms de «Yves Lebreton et Jean-Claude Bouttier» talentueux boxeurs lavallois et sportifs de haut niveau.

SALLE MULTISPORTS

Une salle multisports de 720 m² a été aménagée et est spécifiquement dédiée à la pratique des sports collectifs (basket-ball, handball, football, tennis, badminton), le plus souvent dans le cadre d'ateliers sportifs de proximité ou d'un cursus scolaire.

LES ATELIERS SPORTIFS

Le service des sports vous propose des ateliers sportifs basés sur la découverte des associations sportives du Palindrome et de la ville de Laval. Ces ateliers sont adaptés à l'âge du pratiquant et à son développement moteur. Ils permettent aux plus grands comme aux plus petits un équilibre psychomoteur contribuant au bien être de chacun. Ils peuvent être fréquentés tout au long de l'année scolaire (vacances scolaires non incluses).

DE 4 À 9 ANS

DES ATELIERS LES MERCREDIS ENTRE 13H45 ET 17H15 EN FONCTION DES ÂGES

DE 10 À 15 ANS

DES SÉANCES LES MARDIS ET LES JEUDIS ENTRE 17H30 ET 18H45

PLUS DE 15 ANS

DES ATELIERS LES LUNDIS LES JEUDIS ET LES VENDREDIS APRÈS 19H00

Renseignements auprès des éducateurs sportifs de la ville de Laval au Palindrome pendant les séances. Dossier d'inscription et carte «animation sports et loisirs» à prendre sur place (en fonction du quotient familial, entre 10 € et 18 € pour les Lavallois et 42 € ou 46 € pour les non Lavallois résident ou non dans l'agglomération Lavalloise).

SERVICE DES SPORTS : 02 43 49 43 07

LES ASSOCIATIONS

ANIMÉA

L'association a pour but de développer des activités d'expressions artistiques et de favoriser les rencontres intergénérationnelles, interculturelles, et l'expression de soi-même à travers des activités comme la danse africaine et le yoga.
Cours de yoga : les jeudis de 20h15 à 21h30 au Palindrome.
Cours de danse africaine : se renseigner (salle des Vignes).

CONTACT : VANESSA LEMOINE
T. 06 47 51 21 03
M : animea53@yahoo.fr

LE CERCLE D'ESCRIME DE LAVAL

Cercle d'Escrime de Laval

Découverte et pratique de l'escrime sportive aux trois armes : fleuret, épée, sabre du niveau loisirs à la compétition. Travail physique, technique et récréatif. Formation de compétiteurs, arbitres, animateurs et éducateurs. Pratique de l'escrime handisport. Tout public à partir de 5 ans. Matériel prêté par le club.

PRÉSIDENT : JULIEN BÉRANGER,
TRÉSORIER : PHILIPPE GIUDICELLI VERNET
TRÉSORIÈRE ADJOINTE : CATHERINE TANO
T. 02 43 56 07 07
M : escrime.laval@free.fr
SITE WEB : http://escrime-laval.wifeo.com/

L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION TIR À L'ARC

LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION, À PARTIR DE L'ÂGE DE 9 ANS :

- Initiation à la pratique du tir à l'arc.
- Entraînement et accompagnement des jeunes en compétition.
- Entraînement des compétiteurs adultes
- Organisation de manifestations sportives (concours...).
- Organisation d'animations en direction de tous les publics.

THIERRY MASSE : 06 89 97 34 02 ou à la salle
PATRICK GENIN : 06 19 29 59 92

L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION KYUDO

Le Kyudo est un art martial japonais qui se pratique avec un arc. Vous pouvez découvrir cette discipline enseignée par Marie Line et Jean. Ils vous accueillent le lundi de 20h à 22h.

MARIE LINE ET JEAN ROBERTINE
T. 02 43 07 21 14
PORT. 06 63 80 46 05
M : acgk8@hotmail.fr
SITE WEB : http://acgk.monsite.orange.fr

LE CERCLE JULES FERRY - LAVAL - VOUTRÉ HALTÉRO.53

Pratique de la musculation éducative et sportive et de l'haltérophilie en compétitions, pour les jeunes et pour les adultes, masculins et féminins. Des cours d'entretien musculaire réservés aux femmes sont organisés tous les mardis soirs. Locaux et sport accessibles aux personnes à mobilité réduite.

DU LUNDI AU VENDREDI : 18H À 21H
DIMANCHE : 10H À 12H
MICHEL COGNON : 06 08 54 33 57
M : cjf.laval.haltero@aliceadsl.fr

LE JUDO CLUB LAVALLOIS

PRÉ-JUDO : cours ouverts aux garçons et fillettes âgés de 4 à 6 ans. Les élèves sont répartis en fonction de leur âge, leur morphologie et leur niveau technique. Les cours sont basés sur des jeux éducatifs permettant d'amener progressivement l'enfant aux techniques de judo.

LUNDI : DE 17H À 17H45
MERCREDI : DE 16H30 À 17H15

LE JUDO ENFANTS ET ADOLESCENTS : cours ouverts aux garçons et filles âgés de 7 à 9 ans. Les élèves sont répartis par tranche d'âge, en fonction de leur morphologie et de leur niveau technique.

NIVEAU 1/2
LUNDI : DE 17H45 À 18H30
MERCREDI : DE 17H45 À 18H15

NIVEAU 3/4
LUNDI : DE 18H30 À 19H15
MERCREDI : DE 18H15 À 19H30

JUDO SELF DÉFENSE : cours ouverts aux garçons et filles à partir de 14 ans et aux adultes. Ces cours, non contraignants, sont adaptés aux possibilités de chacun. Ils se déroulent dans un esprit de détente et constituent un excellent dérivatif à votre activité professionnelle. Participation future aux stages départementaux.

MERCREDI : DE 19H30 À 21H

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS
S'ADRESSER AU SECRÉTARIAT.
LE LUNDI ET LE JEUDI : DE 8H45 À 13H45
LE MARDI ET VENDREDI : DE 17H À 19H30
LE MERCREDI : DE 14H À 16H
T. 02 43 53 41 23
M : judo.club.lavallois@wanadoo.fr
SITE WEB : www.judoclublavallois.fr

LES ASSOCIATIONS

STADE LAVALLOIS - SECTION TAE KWON DO

Association sportive axée sur la pratique des arts martiaux (taekwondo et hapkido, self-défense).
Pratique de loisir ou de compétition.

CONTACT : MR OU MME TOUBOUL
T. 02 43 49 10 52
PORT. 06 74 10 10 11
SITE WEB : www.fftda.fr

L'UNION SPORTIVE LAVALLOISE SECTION ATHLÉTISME

La section athlétisme de l'USL fait partie d'un ensemble omnisports. La démarche du club est axée sur une progression à long terme. Un ensemble d'éducateurs et d'entraîneurs remplissent leur mission auprès des jeunes jusqu'aux vétérans. Les différentes installations mises à la disposition du club par la ville l'aident dans sa démarche. La section se réjouit d'avoir fourni à l'équipe de France quelques athlètes.

LE BUREAU USL SECTION ATHLÉTISME
25 RUE ALBERT EINSTEIN
53000 LAVAL
T. 02 43 02 97 89 **OU** 09 64 30 35 30
(NE PAS HÉSITER À LAISSER UN MESSAGE)
M : Jean-pierre.silvestri@wanadoo.fr
OU usl-athle53@orange.fr
SITE WEB : www.usl-athletisme.com

STADE LAVALLOIS - SECTION BOXE

OUVERTURE DE LA SALLE TOUS LES SOIRS DE 18H À 22H
LUNDI, MERCREDI, VENDREDI : ENTRAÎNEMENT AMATEURS
MARDI ET JEUDI : ENTRAÎNEMENT BOXE LOISIRS
MERCREDI : 16H À 18H BOXE ÉDUCATIVE POUR LES 6 - 16 ANS
SAMEDI : 14H À 16H BOXE ÉDUCATIVE POUR LES 6 - 16 ANS

T. SALLE 02 43 66 16 82 (DE 18H À 22H)
PRÉSIDENT : ALAIN BAUDON
T. 02 43 68 24 68

DANSE ENTRE AMIS

Cours de danse de salon, apprentissage et formation. Valses, tango, paso-doble, tcha-tcha, rock, tarentelle, quick-step, madison, pas de disco.

PRÉSIDENT : ALBERT LEROY
T. 02 43 68 27 96
CHEZ ALBERT LEROY
3 RUE DE L'ŒIL DE PERDRIX
53000 LAVAL
SECRÉTAIRE : BRIGITTE CHAUMONT
T. 02 43 69 95 24 OU 06 28 71 55 19
M : granier.brigitte@laposte.net

ART CULTURE BRÉSIL

Dès 5 ans, enseignement et développement de la capoeira en France. La capoeira est un jeu athlétique, artistique de combat créé par des esclaves Africains au Brésil. Elle est reconnue «bien culturel» à l'IPHAN (Institut du Patrimoine Historique et Artistique National). La capoeira est une arme importante contre la violence sous toutes ses formes en collaborant directement à la construction de notre intelligence. Elle transmet à ses pratiquants des valeurs importantes comme : la patience, le respect sous toutes ses formes, la canalisation de leur énergie et la transformation de leur énergie afin de mieux vivre en société, la compréhension et l'acceptation de leurs limites comme quelque chose de normal, positif de manière à les aider à aller à leur rythme, toujours plus loin. Le trinôme Art, Sport et Combat décrit les principales subdivisions pédagogiques du système, c'est le travail que le club espère transmettre à ses élèves.

MAÎTRE MARCELO BRANDÃO : 06 70 32 46 66
M : marcelo@grupoculturacapoeira.com
SITE WEB : www.grupoculturacapoeira.com

KARATÉ DÉFENSE LAVALLOIS

Karaté Défense Lavallois a été créé le 27/09/2007. Affilié à la fédération française de karaté (FFKARATE) et de disciplines associées. Ouvert à tous à partir de 16 ans avec accord du représentant légal.

LE KARATÉ DÉFENSE LAVALLOIS A POUR OBJET LA PRATIQUE DU :
KARATÉ-DO :
MARDI ET JEUDI 19H À 20H30
SALLE ALAIN GERBAULT ST-NICOLAS
KARATÉ-SANTÉ :
MARDI ET JEUDI 19H À 20H
SALLE ALAIN GERBAULT ST-NICOLAS
KARATÉ FULL-CONTACT :
LUNDI ET MERCREDI 19H À 20H30
ST-NICOLAS
KARATÉ-DO SELF-DEFENSE :
DIMANCHE 10H À 11H30
PALINDROME ST-NICOLAS

Certificat médical obligatoire.
Cotisation annuelle 90 €.
Deux essais gratuits.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :
T. 06 09 70 53 53
ET AUX HEURES ET LIEUX D'ENTRAINEMENTS

LES ASSOCIATIONS

TOP BRESIL

Top Brésil a pour objectif de promouvoir et faire partager la culture brésilienne. L'art, la danse, le sport, la musique, le carnaval, la langue... Tout l'univers brésilien, pour vous amener dans un voyage plein de soleil, couleurs, fêtes, gaieté et dynamisme.
Top Brésil propose : soirées à thème, déambulation, carnaval de rue, initiation à la danse brésilienne et à la zumba, stage de percussion brésilienne, spectacles de danse et capoeira...
Cours de danse brésilienne et zumba à la salle de danse du Palindrome :

- **TOUS LES MARDIS DE 19H À 21H pour les enfants et les jeunes**
- **TOUS LES VENDREDIS DE 19H À 21H pour les adultes**

PRÉSIDENT : VANESSA SCHAITL
SIÈGE : 26 RUE HENRI DUNANT - 53000 LAVAL
T. 02 43 01 91 80
PORT. 06 66 46 78 90
M : top.brésil@hotmail.fr

FRANCS ARCHERS - AIKIDO LAVAL

La section aïkido des Francs Archers permet la pratique de l'aïkido de 9 à 99 ans. L'aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques qui visent à préserver l'intégrité du partenaire. Le principe de non-violence prédomine.
Il n'y a pas de compétition, les séances sont mixtes.
L'aïkido est basé sur un développement de l'entraide. L'aïkidoka (celui qui pratique l'aïkido) apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier.
L'aïkido se pratique à mains nues contre armes ou avec des armes (l'étude du JO ou bâton et du BOKEN ou sabre de bois complète l'enseignement). Les deux partenaires exécutent les techniques alternativement debout ou à genoux.
Tous les enseignants sont diplômés d'état ou titulaires d'un brevet fédéral.

SITE WEB : http://aikido-laval.fr
M : angela.hasle@orange.fr
thierry.brejon@wanadoo.fr
ADRESSE :
SECTION AÏKIDO DES FRANCS ARCHERS
39 BD FÉLIX GRAT
53000 LAVAL
T. 02 43 68 29 58

BAL ET MUSETTE

- Cours de danses de salon chaque LUNDI SOIR DE 20H À 22H30 au Palindrome de Laval.

Les valses, le tango, le paso-doble, le chachacha, la rumba, le madison, le jerk, le fox-trot, la polka, et la tarentelle.

• Organisation d'une grande soirée de gala de danses à la fin des cours début avril.
• Mise en place des spectacles pour les fêtes de famille, CCAS, foyer logement, EHPAD, jumelages…

JACQUES BOULINGUIEZ
39 RUE DU CARMEL
53000 LAVAL
T. 02 43 53 44 91 OU 06 22 93 49 69
M : jack@boulinguiez.fr

LAVAL HANDISPORT - F.T VOHL

Laval Handisport

Le club s'efforce de promouvoir les activités sportives pour les personnes en situation de handicaps physiques, auditifs ou visuels, proposées par la fédération française handisport. La Boccia est une discipline paralympique (pétanque adaptée). Pratiquée par les personnes handicapées physiques (IMC ; myophates, tétraplégiques…).
La Sarbacane : activité de tir de fléchettes, pratiquée par les personnes handicapées physiques ou valides.

FOYER THÉRÈSE VOHL
ME BÉCHÉ MARIE-CHRISTINE
M : lavalhandisport53@orange.fr

O.R.P.A.L

L'Association l'Orpal (Office des Retraités et des Personnes de l'Agglomération Lavalloise) propose des activités de loisirs et de détente à toutes les personnes désireuses de maintenir leur forme, de participer à des actions de convivialité, d'échanger et de partager des moments leur permettant de créer et de développer du lien social et ainsi rompre avec l'isolement.

AU PALINDROME L'ORPAL PROPOSE LES ACTIVITÉS SUIVANTES :

• Gymnastique douce le **VENDREDI DE 10H15 À 11H15 DE SEPTEMBRE À JUIN** sauf pendant les vacances scolaires.
Cette activité a lieu dans la salle de danse du Palindrome.
Les clubs de l'Orpal utilisent également le Palindrome pour leurs moments conviviaux (repas et buffets).

ADRESSE : ORPAL 73 BD FRÉDÉRIC CHAPLET
53000 LAVAL
T. 02 43 56 42 60
M : orpal.secretariat@orange.fr
SITE WEB : www.orpal.fr
OUVERTURE DES BUREAUX DE L'ORPAL :
LUNDI APRÈS-MIDI : DE 13H30 À 17H00
MARDI AU JEUDI : DE 8H30 À 12H00
ET DE 13H30 À 17H00
VENDREDI MATIN : DE 8H30 À 12H00

LES ASSOCIATIONS

LE SPORT AU PLURIEL

• Cours de STEP le mercredi de 19h à 20h.

• Cours de zumba le mercredi de 20h à 21h et les lundis et vendredis midi.

• Marche nordique tous les jours de la semaine (consulter notre site).

• Cours de fitness les mardis, mercredis et jeudis au lycée A. Paré.

• Cours de zumba le samedi matin au lycée A. Paré.

CONTACT : ISABELLE COUSIN
T. 02 43 56 26 17
SITE WEB : club.quomodo.com/le-sport-au-pluriel

RETRAITE SPORTIVE LAVAL AGGLO

La forme n'a pas d'âge ! Vous avez 50 ans et plus, vous avez envie de bouger, vous êtes un senior actif, vous souhaitez faire ou refaire du sport.
Une vingtaine d'activités physiques et sportives adaptées sont ouvertes à tous sans esprit de compétition dans le respect des règles générales et particulières de sécurité.
Dans la mesure du possible, l'idéal est de pratiquer plusieurs disciplines complémentaires comme par exemple : endurance + équilibre + adresse + souplesse.
Le sport dope le moral et aide à vivre mieux et plus longtemps.
Bouger régulièrement, c'est un moyen de retarder les risques de dépendance.

ADRESSE :
RETRAITE SPORTIVE LAVAL AGGLO
50J BD BRUNE - 53000 LAVAL
PRÉSIDENT : RÉMY LEROUGE
T. 02 43 53 34 76
SECRÉTAIRE : MICHÈLE BOURGEON
T. 02 43 56 46 27

AFRIQUE RÉHEM

• Favoriser les échanges culturels à travers la danse et la musique d'inspiration africaine et en particulier la musique mandingue.

• Créer des liens socio-culturels en particulier avec le Burkina-Faso.

• Promouvoir des artistes et soutenir des personnes à travers la musique, la danse, le théâtre.

• Créer des spectacles de musique, de danse, de théâtre.

LES JEUDIS SOIRS
(HORS VACANCES SCOLAIRES) :
DE 18H15 À 19H15
COURS DE DANSE AFRO ENFANTS / 4 À 10 ANS
DE 19H45 À 21H15
COURS DE DANSE AFRO ADOS / ADULTES
(SOUS RÉSERVE D'UN NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS)

T. 06 11 19 36 35 OU 06 69 39 72 53
M : afriquerehem@live.fr
SITES WEB : www.facebook.com/afriquerehem/
http://afriquerehem.wix.com/asso#!

COMITÉ DÉPARTEMENTAL HANDISPORT 53

Proposer des activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap physique, visuel ou auditif. Les clubs et sections handisport proposent les activités suivantes : handibasket, boccia, sarbacane, cyclisme, équitation, escrime, tennis de table, tir sportif, torball, ski nautique et pétanque.

PRÉSIDENT : PATRICK BLU
CHARGÉES DE MISSION :
OCTAVIE LE NOUAIL ET CHARLOTTE REGNÉ
25 RUE ALBERT EINSTEIN - 53000 LAVAL
T. 02 43 56 55 47
M : cd53@handisport.org
SITE WEB : www.handisport53.org

STADE LAVALLOIS - SECTION ATHLÉTISME

LE STADE LAVALLOIS VOUS PROPOSE :

ÉCOLE D'ATHLÉ
DE 7 À 12 ANS

LE BABY ATHLÉ
DE 5 À 7 ANS

ATHLÉ EN COMPÉTITION
DES CATÉGORIES BENJAMINS À VÉTÉRANS

COACH ATHLÉ SANTÉ
«C'EST LA SANTÉ PAR LE SPORT» MARCHE NORDIQUE, RUNNING LOISIRS, REMISE EN FORME, CONDITION PHYSIQUE.

T. SIÈGE : 02 43 49 15 15
PRÉSIDENT : SERGE MOTTIER
M : sl.athletisme@wanadoo.fr
SITE WEB : www.stade-lavallois.athlétisme.com
ENTRAÎNEMENT : PISTE SUR LE SITE DE L'AUBÉPIN, ET SALLE D'ATHLÉTISME DU PALINDROME
LE MERCREDI ET SAMEDI.
STADE LAVALLOIS ATHLÉTISME
16 PLACE HENRI BISSON
53000 LAVAL

Équipement de proximité au service de la politique de développement culturel de la ville de Laval, le pôle culture et loisirs du Palindrome se veut un carrefour d'échanges, ouvert sur la ville et l'agglomération. Sur plus de 1 000 m², c'est tout à la fois une nouvelle médiathèque incluant le cyber-espace, un espace dédié à l'aquariophilie et des locaux associatifs. Dotée d'une large variété d'outils et de supports multimédia, la médiathèque entend favoriser un large accès à la culture et aux nouvelles technologies de l'information et de la communication. Les amateurs d'aquariophilie et de terrariophilie trouveront là un lieu à la mesure de leur passion. Attentive aux besoins des associations, la ville de Laval a souhaité leur réserver, au sein du centre multi-activités « le Palindrome », un espace de travail et de rencontres.

ESPACE AQUARIOPHILIE

C'est dans une pièce de 150 m², située dans le hall d'entrée du centre, que d'imposants aquariums et terrariums ont été installés pour accueillir les 2 500 animaux du club d'aquariophilie et de terrariophilie de Laval. Poissons d'eau douce et d'eau de mer, plantes tropicales et reptiles en tout genre ont trouvé dans ce lieu un espace reproduisant à l'identique leurs conditions de vie naturelle.

LA MÉDIATHÈQUE

La médiathèque est implantée dans le centre multi-activités « Le Palindrome » sur une surface de 600 m². Ouverte 24h par semaine à proximité d'espaces commerciaux, sportifs et associatifs, elle a vocation à constituer un lieu de promotion et de diffusion de la culture, pour les habitants de Saint-Nicolas comme pour le public des autres quartiers de la ville ou des autres communes de l'agglomération. Une équipe composée de bibliothécaires et d'animateurs multi-média organisent les activités de la médiathèque et de la cyber-base.

LA MÉDIATHÈQUE VOUS PROPOSE

TOUS LES SERVICES
D'UNE BIBLIOTHÈQUE TRADITIONNELLE
UNE VIDÉOTHÈQUE
UN ESPACE MULTIMÉDIA LABELLISÉ CYBER-BASE

COMMENT S'INSCRIRE ?

L'inscription est unique pour l'ensemble du réseau des bibiothèques de Laval.

AVEC UNE INSCRIPTION
«LIVRES ET DOCUMENTAIRES» :
8 DOCUMENTS DANS LA LIMITE DE 3 REVUES,
2 CD-ROMS,
2 DVD DOCUMENTAIRES ET 2 LIVRES-CD

AVEC UNE INSCRIPTION
«TOUS MÉDIAS» :
8 DOCUMENTS
3 FILMS DVD
4 CD MUSIQUE

LES DOCUMENTS EMPRUNTÉS SONT PRÊTÉS POUR UNE DURÉE DE QUATRE SEMAINES

HORAIRES D'OUVERTURE TOUS PUBLICS

MARDI ET VENDREDI DE 14H À 18H30
MERCREDI DE 10H À 18H30
SAMEDI DE 10H À 12H ET 14H À 18H30
FERMETURE LE JEUDI

HORAIRES VACANCES SCOLAIRES
ET JUILLET/AOÛT :
DU MARDI AU SAMEDI DE 14H30 À 18H30

T. 02 43 49 85 85
M : mediathequesaintnicolas@laval.fr

LA MÉDIATHÈQUE

TABLEAU DES TARIFS

	INSCRIPTION ANNUELLE «LIVRES ET DOCUMENTAIRES»		INSCRIPTION ANNUELLE «TOUS MÉDIAS»	
	PLEIN TARIF	TARIF RÉDUIT*	PLEIN TARIF	TARIF RÉDUIT*
POUR LES LAVALLOIS	0€	0€	21€	10,50€
POUR LES NON LAVALLOIS	10,50€	5,25€	32€	16€

LA CONSULTATION SUR PLACE EST LIBRE ET GRATUITE, ET NE NÉCESSITE PAS D'INSCRIPTION.

*LE TARIF RÉDUIT EST APPLICABLE AUX MOINS DE 18 ANS, AUX DEMANDEURS D'EMPLOI, AUX PERSONNES HANDICAPÉES, AUX ÉTUDIANTS, AUX TITULAIRES DE LA CARTE D'ANIMATION SPORT ET LOISIRS (SUR PRÉSENTATION D'UN JUSTIFICATIF).

L'ESPACE CYBER-BASE

Il facilite l'accès des habitants aux technologies de l'informatique et de la communication.

Il propose :

- Un accès libre à internet et à la bureautique (inscription obligatoire à la médiathèque).
- Des initiations multimédia : par module de 2 heures, pour 4 personnes maximum (1 par ordinateur).

LES SÉANCES SONT GRATUITES
RÉSERVATION INDISPENSABLE au 02 43 49 85 64

SITE WEB DES BIBLIOTHÈQUES

- Les rendez-vous et les animations des bibliothèques.
- Des infos et des ressources en ligne.
- Tout le catalogue des bibliothèques.
- Un accès à votre compte-lecteur pour prolonger ou réserver en ligne...

SITE WEB : www. bibliotheques.laval.fr

LES ANIMATIONS

L'accueil de loisirs de la plaine d'aventure et ses animations diverses (danse, sport, ateliers manuels) pour les enfants de 2 à 18 ans, le soir après l'école, les mercredis et les vacances scolaires.

POUR LES 12-18 ANS :

ESPACE ACCUEIL JEUNES :
LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS DE 16H30 À 18H30.
LES VENDREDIS DE 15H30 À 18H30.
ET LES MERCREDIS DE 13H30 À 17H00.

OUVERT PENDANT TOUTES LES VACANCES SCOLAIRES DE 9H30 À 12H00 ET DE 13H30 À 17H00.

TARIFS ET RENSEIGNEMENTS :
T. 02 43 56 17 92
M : cllaplaine.laval@orange.fr

LES ASSOCIATIONS

ASSOCIATION D'AQUARIOPHILIE ET DE TERRARIOPHILIE LAVALLOISE

Vulgariser les techniques propres à l'aquariophilie et à la terrariophilie. Favoriser l'échange entre adultes et enfants. Sensibiliser les adhérents et visiteurs à la protection de l'environnement. Contribuer à la vie culturelle de la ville par des expositions, portes ouvertes.

PRÉSIDENT : M. COLAS - 06 81 70 36 26
VICE PRÉSIDENT : M. DAUTIN - 06 16 23 41 79

LAVAL IMAGE

Nous formons une association culturelle qui a pour objet de promouvoir la photographie sous toutes ses formes et de permettre à chacun de progresser par l'échange de savoirs et d'expériences.

CLUB LAVAL IMAGE
MAISON DE QUARTIER DE GRENOUX
7 RUE DE LA GABELLE - 53000 LAVAL
PRÉSIDENTE : MICHÈLE DÉZANNIAUX
M : clublavalimage@gmail.com
SITE WEB : www.lavalimage.coM

COUP D'CHŒUR

Chant choral pour adultes.
Chanson française et internationale harmonisée pour grand chœur à 4 voix avec mises en scène.

RÉPÉTITION :
LE MARDI SOIR DE 20H30 À 22H30
AU PALINDROME
ENVIRON 10 CONCERTS PAR AN

ADRESSE POSTALE : 1 RUE SOLFÉRINO
53000 LAVAL
M : contact@coupdchoeur.org
SITE WEB : www.coupdchoeur.org
T. 06 11 76 66 10

LES ASSOCIATIONS

CHORALE CAFÉ SUCRÉ

Café sucré s'adresse aux garçons et aux filles de 15 à 25 ans. Aucun niveau musical n'est requis, l'important est de vouloir partager l'envie de chanter ensemble en s'investissant chaque mardi dans la bonne humeur ! Découvrir différents styles musicaux, dans un chœur dynamique qui fourmille de projets («Les choralies» festival de chant, chorale à Vaison La Romaine en 2013), devient vite un plaisir…

CATHERINE RENOU
T. 02 43 69 31 68
M : renoucatherine@gmail.com
SITE WEB : www.chanter-a-laval.fr

THÉÂTRE DE L'ÉCHAPPÉE

Le théâtre de l'Echappée, créé en 1986, poursuit son travail de formation, de création et de diffusion avec le souci d'aller vers des publics et des lieux pour qui et où le spectacle n'est pas une affaire habituelle. Nous développons notre répertoire sur trois plans :

- La petite enfance.
- Le travail de mémoire.
- La création contemporaine.

T. 02 43 26 05 81
M : contact@theatrelechappee.com
SITE WEB : www.theatrelechappee.com

LAVAL POKER CLUB

Notre association a pour but de faire découvrir et promouvoir le poker sans enjeux financiers, de mettre en avant les valeurs de compétition et de convivialité de ce jeu, d'initier et de former de nouveaux joueurs, d'offrir un espace de rencontre. Nous nous retrouvons :

- **LE MERCREDI SOIR DE 19H15 À 23H45** pour un tournoi de poker Texas Holdem salle n°3 du Palindrome.
- **LE LUNDI SOIR DE 19H15 À 23H45** pour un tournoi de poker «horse» salle n° 2 du Palindrome.

PRÉSIDENT : GÉRALD LEGRAND
T. 06 19 15 55 91
M : contact@lavalpokerclub.fr
SITE WEB : www.lavalpokerclub.fr

L'espace « vie de quartier », consacré à la vie sociale et culturelle de proximité à St-Nicolas, se veut ancré dans le quartier et tout à la fois ouvert à la ville et à l'agglomération. Sur plus de 500 m², il propose de nombreuses salles qui permettent l'organisation des activités et des animations les plus diverses, pour jeunes et adultes : une salle polyvalente, deux salles de réunion ou d'animation, un espace accueil jeunes et une salle de danse qui permet la pratique de toutes les danses.

LES SALLES

SALLE POLYVALENTE

La ville de Laval a aménagé une salle d'une superficie de 260 m², qui accueille des fêtes de quartier, des colloques, des assemblées générales d'associations, des assemblées de quartier ou encore des fêtes de familles… Disposant d'une scène de 40 m², cette salle peut recevoir 250 personnes et permet l'organisation de représentations théâtrales ou musicales. On y retrouve également les autres activités et temps forts mis en place par les accueils de loisirs et les maisons de quartier en partenariat avec les associations du quartier comme le comité d'animation AGIR. Enfin, cette grande salle est équipée d'une cuisine et dispose de matériels (chaises et tables).

SALLE DE DANSE

Désireuse de favoriser la pratique d'activités culturelles et sportives, la ville de Laval met à disposition des associations, des écoles et accueil de loisirs, une salle de danse munie d'un parquet et d'une tribune. Celle-ci accueille donc différentes activités quotidiennes telles que : la gymnastique, le hip hop, toutes formes de danses, la capoeira …

LES SALLES

L'ESPACE ACCUEIL JEUNES

Cet espace est destiné aux jeunes du quartier âgés de 13 à 18 ans accompagnés des animateurs de l'accueil de loisirs associés à la maison de quartier. Ce lieu de rencontre, permet de porter une attention toute particulière à leur participation ; quant à l'émergence, la conception et le développement, de projets culturels, sportifs ou de loisirs.

DEUX SALLES DE RÉUNION

Destinées aux associations, elles permettent également d'organiser des ateliers et de nombreuses animations.

UTILISATION ET RÉSERVATION DE CES SALLES

Ces salles sont mises à disposition des associations lavalloises (prêt gratuit) et non lavalloises ainsi qu'aux particuliers (location payante). Le prêt ou la location des salles font l'objet d'une réservation préalable auprès de la maison de quartier de Saint-Nicolas, en fonction du planning de mise à disposition, à savoir : **DU LUNDI AU VENDREDI 8H À 24H ET LE SAMEDI DE 8H À 1H30.** Un contrat est établit entre la ville et le locataire avec différentes pièces à fournir telles que : courrier de demande, responsabilité civile (particulier), statuts et mise à jour du bureau (association). Les tarifs, les capacités d'accueil et les règlements d'utilisation, varient en fonction des salles souhaitées.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS, S'ADRESSER À :
MAISON DE QUARTIER DE SAINT-NICOLAS
4 RUE DROUOT
53000 LAVAL
T. 02 43 59 09 80
F. 02 43 59 09 87
M : mq.st-nicolas@laval.fr

LES ATELIERS

La maison de quartier de Saint-Nicolas en collaboration avec le comité d'animation AGIR propose différents ateliers, hors période de vacances scolaires, encadrés par des animateurs professionnels.
Les jours, les horaires et tarifs de ces activités sont disponibles à la maison de quartier.

- Atelier hip hop (Danse Urbaine) pour les 10-14 ans (sous réserve).
- Activité gymnastique pour les adultes (sous réserve).
- Activité yoga pour les adultes (sous réserve).

La maison de quartier de Saint-Nicolas propose également un service de prêt de salles (associations lavalloises) et locations (associations non lavalloises, particuliers...) :

- Palindrome «Pôle vie des quartiers»
- 1 salle polyvalente (mariage, spectacle, anniversaire...)
- 2 salles de réunion
- 1 salle de danse

RENSEIGNEMENTS :
MAISON DE QUARTIER DE SAINT-NICOLAS
4 RUE DROUOT
T. 02 43 59 09 80
M : mq.st-nicolas@mairie-laval.fr

LES ASSOCIATIONS

FRANCAS DE LA MAYENNE

Spécialisés dans les loisirs enfance-jeunesse, les Francas forment de jeunes animateurs, directeurs, bénévoles : BAFA, BAFD, BPJEPS, DEJEPS, Brevet de l'Engagement. Les Francas proposent et participent à diverses animations tout au long de l'année : fête du jeu, exposcience, journée internationale des droits de l'enfant, Cyber R@llye Scientifique, trophée de la robotique. Les Francas proposent aussi de la documentation et une mise en réseau de personnes ressources agissant dans le domaine de l'enfance-jeunesse. Les Francas accompagnent la politique enfance-jeunesse de nombreuses collectivités mayennaises.

FRANCAS DE LA MAYENNE
25 RUE ALBERT EINSTEIN - 53000 LAVAL
T. 02 43 01 79 69
M : francas53@francas-pdl.asso.fr
SITE WEB : www.francaspaysdelaloire.fr

LUTTONS CONTRE LA MUCOVISCIDOSE

Le but de notre association est de financer la recherche contre la mucoviscidose afin de guérir un jour cette terrible maladie qui touche 6000 enfants en France.

DEZON DIDIER : 06 10 11 31 33
M : didier.dezon@hotmail.fr
SITE WEB : http://vaincrelamuco.org

LES ASSOCIATIONS

BANQUE ALIMENTAIRE

La Banque Alimentaire collecte chaque jour auprès des industries agroalimentaires, des grandes surfaces, producteurs laitiers, fruits et légumes, ce qui représente plus de 520 tonnes de denrées alimentaires collectées chaque année.
Ces denrées sont redistribuées aux personnes les plus démunies par l'intermédiaire de 40 centres de distribution répartis sur le département que sont les CCAS, CIAS, épiceries sociales et autres centres. Ces 520 tonnes représentent l'équivalent de 3000 repas distribués chaque jour de l'année.
La Banque Alimentaire de la Mayenne fut créée en 1987 et fonctionne grâce à l'action de 76 bénévoles et 2 salariés à temps partiel, qui chaque jour, donnent de leur temps pour aider ceux qui sont dans le besoin.

PRÉSIDENT : MAURICE MASSON
VICE-PRÉSIDENT : GÉRARD CHAPILLON
T. 02 43 56 41 03

AGIR À SAINT NICOLAS

Créé depuis plus de 20 ans, le comité d'animation A.G.I.R à St-Nicolas rassemble aujourd'hui plus de trois cents adhérents. Le Comité d'animation avec l'équipe de la maison de quartier, répond à ses objectifs de développement social et culturel en proposant diverses actions et activités. Tous ces moments de rencontre et de convivialité permettent aux habitants, toutes générations confondues, d'échanger et de tisser des liens afin de mieux vivre ensemble. N'hésitez pas à pousser les portes de la maison de quartier pour nous rencontrer.

PRÉSIDENTE : MME HERNANDEZ
T. 06 87 11 06 45
MAISON DES SERVICES PUBLICS : 02 43 59 09 80

ASSOCIATION DES COMITÉS D'ENTREPRISES DU MAINE (ACEM)

L'ACEM regroupe prés de 250 comités d'entreprises et assimilés. Elle œuvre pour aider les élus de C.E dans leurs fonctions et pour favoriser l'accès à la culture et aux loisirs pour tous les salariés et leurs familles et ce, quelle que soit la taille de l'entreprise. L'ACEM propose de très nombreuses activités à ses adhérents (carte CEZAM, billetterie, voyages, spectacles…).

PERMANENCES :
LUNDI - MERCREDI - JEUDI : 9H00 - 12H30
ET 13H30 - 17H00
VENDREDI : 9H00 - 12H30 / 13H30 - 16H30
T. 02 43 91 50 32
F. 02 43 91 50 34
M : acem53@interce-acem.org
SITE WEB : www.interce-acem.org

AID' A DOM

Association à but non lucratif. 70 années d'expériences dans l'aide à domicile. Certifiée qualité depuis 2006 - adhérente à UNA.

• Prestations diverses à domicile 7 jours sur 7 et 24h/24 : garde d'enfants, ménage, repassage, maintien à domicile, aide au lever, au coucher, à la toilette, au repas, aux courses, à la marche, accompagnement à la vie sociale, unité mobile de répit à domicile pour l'aidant familial, garde itinérante, jardinage, petit bricolage, aide à la parentalité, soutien éducatif et psychologique dans les actes de la vie quotidienne et l'éducation des enfants, activités d'aide à la vie quotidienne …

• Structure d'accueil petite enfance : accueil simultané de 10 jeunes enfants en micro crèche sur des horaires atypiques, 6h30 à 22h30 du lundi au samedi.

• Des professionnels qualifiés : technicienne de l'intervention sociale et familiale, auxiliaire de vie sociale, employé à domicile, agent à domicile, éducatrice de jeunes enfants, employé micro crèche…

• Pour tous les publics : activité professionnelle, retraité(e), en maladie, en congé maternité, en perte d'autonomie, en situation de handicap…

• Financements éventuels et déduction fiscale de 50 %.

44 RUE DU HAUT ROCHER - BP 30102
53001 LAVAL CEDEX
T. 02 43 66 05 28
F. 02 43 66 11 40
M : assoaidadom@wanadoo.fr
SITE WEB : www.aide-a-domicile-53.com

FRANCE ADOT 53

Répondre aux questions, inviter à s'informer, à parler des dons d'organe, connaître la moelle osseuse et autres tissus. Procurer une carte de donneur ou un formulaire d'inscription au registre de moelle. Organiser des réunions d'information publiques, scolaires, privées, stands, manifestations, rencontres...

FRANCE ADOT 53 - BP 90634
53006 LAVAL CEDEX 06
SITE WEB : www.france-adot.org
M : franceadot53@orange.fr
T. 02 43 90 68 10 OU 06 87 86 30 81
(MICHEL BRAULT, PRÉSIDENT)

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE D'ACCUEIL, DE SOLIDARITÉ ET D'ACTIVITÉS (A.D.A.S.A)

Le projet social porte l'association vers le soutien aux personnes en difficultés. L'hébergement (pension de famille), les ateliers Bois debout (récupération, transformation de palettes), Frip'ouilles (magasin de fripes), trait d'union (ramassage des cartons dans la ville), le jardin de l'aventure (vente de paniers de légumes BIO).

DIRECTEUR : PIERRE SOULARD
ADASA
IMPASSE DE LONDRES
53000 LAVAL
M : adasa-asso@orange.fr
T. 03 43 56 83 94

LAV

WWW.LAVAL.FR

VILLE DE LAVAL
PALINDROME
25 RUE ALBERT EINSTEIN - 53000 LAVAL

PERMANENCE
- BUREAU DES ÉDUCATEURS SPORTIFS AU PALINDROME
  LES LUNDIS ET VENDREDIS DE 17H30 À 18H30 ET LE MERCREDI DE 14H À 18H.
- DANS LES SALLES DE SPORT SUR LE TEMPS DES SÉANCES.

CHRISTINE LANDAIS
COORDINATRICE DU PALINDROME - **T.** 02 43 49 85 68

PC SÉCURITÉ
T. 02 43 53 21 73