

Centre Social Associatif

PROGRAMME SOCIAL & CULTUREL

2025 - 2026



SAISON
2025 - 2026



clep-laval.fr



LES ÉLUS & LE PERSONNEL



Ensemble, bâtir un avenir commun.

Au CLEP, nous croyons que chaque personne, quel que soit son âge, son origine ou son parcours, porte en elle une richesse, une histoire et une capacité à agir pour transformer le monde.

C'est cette conviction – profondément ancrée dans les valeurs de l'éducation populaire – qui guide notre engagement au quotidien.

L'éducation populaire, ce n'est pas une idée abstraite. C'est une démarche concrète, un processus collectif pour apprendre, partager, comprendre et transformer.

Nous croyons qu'un lieu comme le CLEP doit être accessible à toutes et à tous, quels que soient les besoins, les envies et les enjeux de chacun.

En 2025, en plus des projets déjà en cours, **nous entamons le renouvellement de notre projet social**.

Ce projet est au cœur de notre action et définit les grandes lignes de notre engagement pour les années à venir.

Parmi nos initiatives, cette année, nous avons élargi **l'amplitude horaire** de notre **accueil de loisirs**.

Nous poursuivons également le développement des **activités pour les seniors**.

Ces programmes visent à offrir des espaces de partage et de soutien pour améliorer le quotidien de nos aînés et de leurs proches, dans un esprit de solidarité intergénérationnelle.

Nous tenons à exprimer notre sincère reconnaissance pour le **soutien de la Ville de Laval**, de la **Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne**, du **Département**, des **services de l'État**, de la **Carsat** et de tous nos **partenaires associatifs**.

Grâce à cette collaboration, nous pouvons continuer à poursuivre notre mission : construire un monde solidaire et pacifique, où chacun trouve sa place et où la solidarité est au cœur de notre action.

À travers nos initiatives solidaires, nous œuvrons pour la **transition écologique**, la **lutte contre les discriminations** et l'**égalité des droits**, dans le but de créer une société plus juste et inclusive.

Le CLEP est un lieu de partage, d'échange et de construction collective, où chacun peut s'engager et participer à un avenir commun.

Merci à toutes celles et ceux qui, jour après jour, contribuent à faire du CLEP un espace vivant et dynamique.

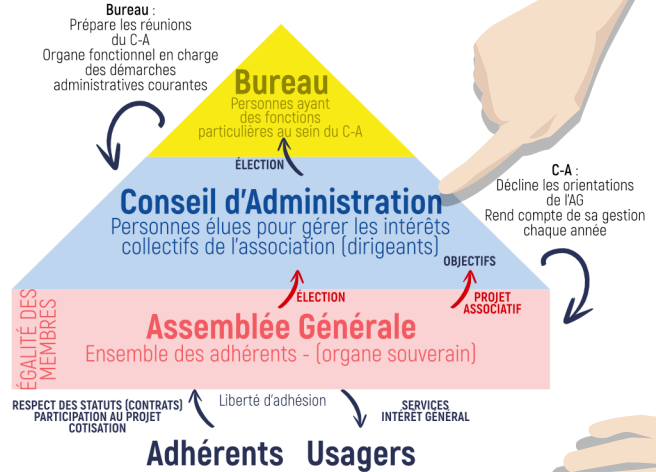
Ensemble, continuons à faire du CLEP un lieu de **création, d'échanges et de transformation sociale**.



VINCENT BOURRÉE
Président du CLEP

L'ASSOCIATION

Le CLEP créé en 1977, est un centre social qui agit dans l'espace public AVEC les habitants lavallois usagers. Le Projet d'Éducation Populaire, reconnu par l'État, est renforcé par un soutien sans faille de la Ville de Laval et de la Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne par des conventionnements pluriannuels qui permettent la mise en œuvre de toutes les actions du CLEP. Les adhésions et les cotisations aux activités contribuent aussi au développement des actions proposées.



L'ÉQUIPE DU CLEP

Prénom	Nom	Fonction
Hervé	TERRASSON	Directeur
Sylvie	PONTHENIER	Chargée d'accueil
Pascal	BISSON	Coordinateur secteur socioculturel, Jeu, Directeur de l'Accueil de Loisirs
Bouéni	HALIFA	Référente Familles
Amandine	DELAUNAY	Référente Jeunesse et Vie Locale
Jean-Pierre	CLAYER	Conseiller Numérique
Raphaël	CARDOSO-NEVES	Ludothécaire
Astrid	BOURRÉE	Animatrice Ludothécaire
Patricia	GAUVIN	Animatrice Théâtre
Catherine	DUBOIS-BALLON	Animatrice Danse - Jazz
Sarah	HOCQUELLET	Graphiste
Thomas	GUEZELLOU	Agent d'Entretien Ville de Laval
Ainsi que 4 jeunes en service civique et de nombreux stagiaires quand les conditions d'accueil nous le permettent.		

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET LE BUREAU

Prénom	Nom	Fonction
Vincent	BOURRÉE	Président
Karine	TERRIER	Vice-Présidente
Lycia	CHAMBARD	Trésorière
Serge	LE TERRIER	Trésorier-Adjoint
Serge	CLAVREUL	Secrétaire
Jean	LABOURDETTE	Administrateur
Virginie	PORTIER	Administratrice
Guy	PERRIN	Administrateur
Claude	CRIBIER	Administrateur
Sandrine	LE MOAL	Administratrice
Rachel	ABOULI	Administratrice
Cécile	OLIVRYE	Administratrice
Corinne	GAJARDO	Administratrice

Le CLEP vous accueille avec vos enfants, entre amis, pour partager un moment ludique sur place... 2000 jeux et jouets vous attendent. Contactez l'accueil du CLEP !

LA LUDO JOUE AU FIL DES MOIS *New*

Septembre 2025 _ **Mois du puzzle**

Octobre _ **Jeux cartes**

Novembre _ **Mois du jeu de rôle**

Décembre _ **Black and White**

Janvier 2026 _ **Mois du LEGO**

Février _ **Mois des créateurs de jeux**

Mars _ **Les Aventuriers du Rail**

Avril _ **Les 24h du jeu**

Mai _ **Jeu must go on**

Juin _ **Le mois du jeu**



LUDOTHÈQUE

HORAIRES OUVERTURE TOUT PUBLIC :

	Temps scolaire	Vacances (zone B)
Lundi	Fermé	10h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30
Mardi	9h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30	10h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30
Mercredi	9h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30	10h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30
Jeudi	13h30 – 18h30	10h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30
Vendredi	9h00 – 12h00 / 14h00 – 18h30	10h00 – 12h00 / 13h30 – 18h30
Samedi	14h00 – 18h00	Fermé

LOCATION DE JEUX :

Prêt à l'unité	2€	Carte de 5 jeux	8€	Carte de 10 jeux	14€	Carte de 20 jeux	23€	Carte de 30 jeux	30€
----------------	----	-----------------	----	------------------	-----	------------------	-----	------------------	-----

New LA LUDO RIVE GAUCHE

Des permanences ludothèque, prêt de jeux et jeux sur place auront lieu **un mercredi par mois au foyer Nicole PEU** (8 Bis Rue de Paradis, 53000 Laval).

Vous retrouverez toutes les animations proposées par la ludothèque du CLEP.

Dans les mêmes conditions d'accès, les jeux devront être **préalablement réservés** pour l'emprunt **par téléphone**, au CLEP, à la façon d'un click and collect.

Soirée Jeux | à partir de 10 ans | Accès libre
Avec : Jeux Bouquine, l'Antre Des Joueurs, l'ALC, L8D6,
Dernier vendredi du mois de 20h00 à 23h30
Tarif : *gratuit*

Fête ton anniversaire | à partir de 6 ans
Samedi après-midi au CLEP
(2h d'animation, encadrée)
Tarifs : 7€/ enfant (sur réservation) + adhésion famille

Scrabble en Duplicate | Adulte
Avec : Dominique, à l'Espace Séniors
Intergénérationnel, 90 rue de Rennes Laval
Lundi de 14h15 à 17h00 (à partir du 15/09)
Tarifs : 10€/ an

Scrabble | Adulte
Avec : l'Accueil des Villes Françaises
1 mardi sur 2, de 14h00 à 16h00
Tarifs : 30€ (5€ pour les adhérents du CLEP)

Tarot | Adulte
Avec : l'Accueil des Villes Françaises
Lundi de 14h00 à 17h00 (à partir du 15/09)
Tarifs : 30€ (5€ pour les adhérents du CLEP)

Belote | Adulte
Avec : l'Accueil des Villes Françaises
1 vendredi sur 2, de 14h00 à 17h00
Tarifs : 30€ (5€ pour les adhérents du CLEP)

Jeux vidéos en réseau (LAN) | à partir de 12 ans
Avec : le Simm's Club
1^{er} vendredi du mois à 20h00 (à partir du 10/10)
Tarifs : 5€ par séance ou adhésion Simm's Club : 35€
(20€ pour les moins de 18 ans)

Samedi Jeux | à partir de 12 ans
Avec : l'ALC
Chaque samedi à partir de 14h00
Tarifs : 22€ (5€ pour les adhérents du CLEP)

Mahjong | Adulte
Avec : Sandrine
Lundi de 19h30 à 21h00
Tarifs : *gratuit, adhésion au CLEP*

Soirées ludiques | Adulte *New*
Avec : L8D6 | jeux de société, jeux de rôle, jeux de figurines (Warhammer, etc..)
2^{ème} vendredi de chaque mois
Tarif : *gratuit, découverte sur réservation par mail (les8d6@gmail.com)*

Trophée Ludique Mayennais | Adulte *New*
Tournoi amical entre associations mayennaises de jeux de société.
Reparti sur 5 samedis dans l'année. Chaque rencontre portera sur des jeux de plateaux définis à l'avance.
Tarif : *gratuit, contactez-nous si vous souhaitez représenter le CLEP sur un ou plusieurs samedis.*

ÉVÉNEMENTS JEUX

GRATIFERIA : samedi 15 novembre 2025 (je donne et/ou je prends... gratuitement) *New*
Mois du Lego : du 6 au 30 janvier 2026 (en partenariat avec l'association G la Brique)
Les 24h du Jeu : 18 et 19 avril 2026 *New*
Fête du jeu : Fin mai / début juin 2026

JEU

AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

La parentèle (LAEP) | Accès libre - gratuit

Tous les mardis de 9h00 à 11h30, la salle de danse se transforme en Lieu d'Accueil Enfants Parents (pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un de leurs parents). Venez partager vos émotions avec d'autres parents et profiter de l'écoute bienveillante des accueillants du LAEP.

L'atelier « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »

Destiné aux parents qui souhaitent favoriser de meilleurs échanges avec leurs enfants. Ces rencontres vont vous permettre d'accompagner vos enfants dans leurs relations fraternelles tout en vous entraînant à utiliser de nouveaux outils de communication. **Tarif : 15€ + adhésion au CLEP**

7 rencontres de 18h à 20h30 :

- Lundi 27 avril 2026
- Lundi 4 mai 2026 - Lundi 18 mai 2026
- Lundi 1 juin 2026 - Lundi 15 juin 2026 - Lundi 29 juin 2026
- Bilan le lundi 7 septembre 2026

Les mercredis du CLEP | Accès libre - gratuit

De 14h30 à 17h, participez à des animations **gratuites** en famille !

Bricolage, cuisine, jeux... Des activités dynamiques et originales vous attendent pour partager de bons moments ensemble.

Vos idées sont les bienvenues pour enrichir ces temps conviviaux !

FAMILLES



FAMILLE ET TOUT-PETITS

A chaque période de vacances, venez partager un moment tendre et complice parent-enfant. Avec votre enfant de **0 à 6 ans**, venez découvrir ces ateliers thématiques et adaptés aux plus jeunes. Danse, chant, lecture ... Des rencontres variées qui permettent de se découvrir mutuellement !

Programme à chaque période de vacances scolaires. Les matins, de 10h00 à 11h30.

LES PETITS-DÉJEUNERS DU CLEP *New*

À partir de septembre, rejoignez-nous **chaque premier vendredi du mois à 9h au CLEP** pour un moment convivial entre parents autour d'un petit-déjeuner.

C'est l'occasion idéale pour échanger et partager en toute simplicité sur des sujets qui vous tiennent à cœur.

RÉPIT PARENTAL *New*

Tout au long de l'année, des ateliers vous seront proposés pour vous permettre de souffler, d'échanger et de prendre soin de vous en tant que parent.

• Ateliers bien-être (samedis de septembre à décembre)

Contactez-nous pour plus d'informations !

PARENTALITÉ ET SCOLARITÉ *New*

Un accompagnement vous sera proposé pour mieux comprendre le système scolaire, suivre la scolarité de vos enfants et soutenir leur développement. **Contactez-nous !**

JEUX EN FAMILLE *New*

Partagez un moment ludique avec vos enfants ! Découvrez des jeux pour développer leurs compétences et leurs apprentissages... tout en vous amusant ensemble. **Contactez-nous !**

TEMPS FESTIFS ET LOISIRS EN FAMILLE

Toute l'année, retrouvez-vous autour de moments festifs et de sorties en famille et entre amis. A vos agendas !

Jeudi 23 octobre 2025 _ **Parc Terra Botanica**

Vendredi 31 octobre 2025 _ **Boum des sorcières et des sorciers**

Samedi 15 novembre 2025 _ **GRATIFERIA (foire aux gratuits)**

Samedi 20 décembre 2025 _ **Repas solidaire**

Jeudi 19 février 2026 _ **Visite du Lactopôle**

Jeudi 26 février 2026 _ **Spectacle Monte dans l'Bus**

Samedi 28 février 2026 _ **Monte dans l'Bus**

Du 14 au 21 mars 2026 _ **Semaine Nationale de la Petite Enfance**

Jeudi 16 avril 2026 _ **Les Alpes Mancelles**

FAMILLES

Café des voisins | Adulte | Accès libre - gratuit

Tous les mardis de 14h00 à 16h00, retrouvez-nous au CLEP pour passer un après-midi ensemble et partager vos loisirs entre voisins. Lectures, jeux, ou recettes de cuisine, les thèmes varient en fonction des envies de chacun. Venez partager vos idées, vos savoir-faire et vos envies en toute convivialité.

Les jardins du CLEP | Pour tous | Accès libre - gratuit

Profitez des extérieurs du CLEP pour cultiver un mini potager. Fraises, tomates, rhubarbes, herbes aromatiques, sans oublier les rosiers, lys et autres hortensias. Construit par les habitants, pour les habitants, le poulailler est accessible à tous. Venez prendre soin des poules en les nourrissant avec vos déchets organiques, en ramassant les œufs et en entrant dans le poulailler.

Fête des voisins | Pour tous | Accès libre - gratuit

Vendredi 29 mai 2026 à partir de 18h, venez partager votre repas dans une ambiance amicale, musicale et conviviale.

Atelier généalogie | Adultes | Ouvert à tous

Un vendredi par mois de 14h00 à 16h00 :

26 septembre 2025 / 17 octobre 2025 / 21 novembre 2025

12 décembre 2025 / 23 janvier 2026 / 13 février 2026

13 mars 2026 / 10 avril 2026 / 22 mai 2026 / 19 juin 2026

Avec Françoise, de la création de l'arbre généalogique pour les débutants, au partage d'informations pour les plus expérimentés, chacun y trouvera sa place.

Tarif : gratuit, adhésion au CLEP



HABITANTS



Groupe Pilote Séniors | Ouvert à tous

1 fois par mois, ce groupe de bénévoles favorise la création de lien social. Il organise des activités de découvertes et de rencontres ouvertes à tous.

Rejoignez-les afin de donner votre avis et d'organiser les prochaines sorties ! **Rentrée du Groupe : vendredi 26 septembre 2026 à 14h00.**

Sorties Découvertes Séniors | Ouvert à tous

1 fois par mois, venez découvrir le patrimoine mayennais (musées, châteaux, entreprises, sites historiques, etc). Ces sorties (demi-journée ou journée complète) sont organisées par et pour les séniors.

Tarif : selon destination

Atelier mémoire chauffe-citron | Ouvert à tous

Vendredi de 10h30 à 12h00

- Cycle 1 : du 7 novembre 2025 au 12 décembre 2025
- Cycle 2 : du 6 mars 2026 au 10 avril 2026

Venez passer un moment convivial et ludique afin d'entretenir votre mémoire.

Tarif : gratuit, adhésion au CLEP sur inscription

Gym adulte Séniors | De 16 à 80 ans

Lundi de 9h15 à 10h15

Avec Willy, activité visant à renforcer les muscles, l'équilibre, la posture, à prévenir les chutes et avoir une meilleure autonomie.

Tarifs : 70€ les 10 séances, 180€ pour un cycle de 30 séances

Atelier-Formation numérique | Ouvert à tous



Avec Jean-Pierre, conseiller numérique

Voir page 14

Prêt de tablette numérique | Ouvert à tous

Tablette numérique à disposition des séniors qui envisagent de s'équiper, afin de tester l'utilisation de cet outil au quotidien.

Tarif : 10€ /mois, adhésion au CLEP

Prévention routière | Ouvert à tous *New*

Je reste mobile : conduite de mon véhicule en toute sécurité
jeudi 16 octobre 2025 et jeudi 19 mars 2026.

Je me déplace à pied : Tous piétons ! **jeudi 6 novembre 2025 et jeudi 9 avril 2026 au CLEP.**

Tarif : gratuit, adhésion au CLEP, sur inscription

Sophrologie | Ouvert à tous *New*

Jeudi de 14h00 à 15h00

Aider les Aidants, garder le moral et prendre du recul (8 personnes maxi)

Je prends soin de moi :

- Gérer le stress et la charge émotionnelle
- Retrouver un équilibre personnel
- Améliorer la qualité du sommeil
- Renforcer sa confiance en soi

Tarif : gratuit, adhésion au CLEP, sur inscription

SÉNIORS

Vacances scolaires

Des stages vacances et des mini-camps pour les enfants de 6 à 14 ans. Vos enfants sont accueillis par une équipe éducative diplômée, qui propose des activités diversifiées et créatives.

Accueil de loisirs

Découverte des sciences et des techniques, activités numériques, d'expression ou de plein-air, ce sont les jeunes qui choisissent leur stage avec leurs parents ! Effectif des stages volontairement limité pour une meilleure qualité d'animation. Pilotage de drone, astronomie, théâtre, informatique, réalité virtuelle, cirque, musique, graff, équitation, acrobranche, karting, kayak, etc.

Programme disponible un mois avant chaque période de vacances.

FORFAITS SEMAINE :

- 8h30 à 18h30 (déjeuner à prévoir, goûter offert)
- 13h00 à 18h30 (goûter offert)

New

Tarifs : en fonction du Quotient Familial pour les lavallois

Mini-camps d'été

Camp sous toile de 3 jours/ 2 nuits ou un hébergement permettant aux enfants de vivre une expérience inoubliable... sport, plein air, équitation, cinéma, réalité virtuelle...

Programme disponible en mai 2026.

Tarifs : en fonction du Quotient Familial pour les lavallois

ACCUEIL DE LOISIRS



Les tarifs des stages de l'Accueil de loisirs et des Mini-camps sont définis en fonction du quotient familial. Ils varient également en fonction du nombre de jours de stage.

Accompagnement à la scolarité (CLAS) Dispositif associant les familles, les enfants, plusieurs écoles du centre-ville, la CAF, la ville de Laval et le CLEP. Pour plus d'informations, contactez le CLEP.

Conseils numériques

Jean-Pierre, conseiller numérique, vous accompagne. Rendez-vous individualisé. Formation en fonction de vos besoins et accompagnement dans vos démarches administratives.

Association JPV parents endeuillés

Vous êtes endeuillés d'un enfant, l'association JPV vous accueille pour vous accompagner dans cette épreuve.

Tél : 06 95 32 93 86 ou 07 60 62 62 17



Boîtes solidaires de Noël | Du 24 novembre au 13 décembre 2025

C'est parti pour la sixième édition ! Le but, remplir des boîtes avec un contenu bien précis, boîtes qui seront redistribuées en cadeaux aux plus démunis.

Promeneurs du Net

Une action éducative sur la Toile s'avère nécessaire... C'est la mission des Promeneurs du Net. Écouter, informer, accompagner, conseiller et prévenir...

Présent sur les réseaux les mardis et jeudis de 17h00 à 18h00 :

  **amandine_promeneusedunet**

Vacances en famille : accompagnement au départ en vacances

Envie de vacances ? Le CLEP accompagne les familles qui le souhaitent dans l'organisation et le financement des vacances dans le cadre de VACAF. N'hésitez pas à contacter le CLEP au plus tôt dès le mois d'octobre pour vous organiser au mieux.



Hébergeurs Solidaires 53

Temps d'écoute et de soutien psychologique individuel en direction des mineurs non accompagnés, des hébergeurs et des professionnels en contact avec ces publics.

Sur rendez-vous tous les mercredis de 16h00 à 18h00.

Tél : 06 75 69 63 43

Atelier sociolinguistique (ASL)

- Pour accompagner des parents migrants, autonomes dans leur pays d'origine ayant perdu la maîtrise de certaines compétences sociales.
- Pour contribuer à une meilleure inclusion sociale et accompagner la scolarité de leurs enfants.

SOLIDAIRE

Atelier Formation numérique | Ouvert à tous



Avec Jean-Pierre, conseiller numérique

En petit groupe (maximum 8 personnes), formez-vous à votre rythme et à tout âge à travers des cycles de 8 séances :

Vendredi de 14h à 16h :

Cycle 1 [du 26 septembre au 28 novembre 2025] : Initiation informatique

Cycle 2 [du 28 novembre 2025 au 23 janvier 2026] : Bureautique

Cycle 3 [du 30 janvier au 3 avril 2026] : Numérique mobile

Mardi de 14h à 16h :

Cycle 4 [du 23 septembre au 18 novembre 2025] : Photos

Cycle 5 [du 25 novembre 2025 au 20 janvier 2026] : Internet avancé

Cycle 6 [du 30 janvier au 3 avril 2026] : Nouvelles technologies

Tarif : gratuit, sur inscription

Urgence / formation numérique individuelle | Adultes | Ouvert à tous



Sur horaire du CLEP - Un problème avec une démarche, un besoin de se former à un nouveau matériel numérique, une question sur une thématique numérique, notre conseiller numérique vous reçoit sur rendez-vous et vous accompagne.

Tarif : gratuit, sur rendez-vous

NUMÉRIQUE



Relaxation et voyage sonore | Parents & Enfants

Séances programmées pendant les vacances scolaires en matinée
Parents / Enfants (voir les programmes vacances), et le dimanche
Avec Yoann - Laissez-vous bercer par ces voyages musicaux racontant l'histoire de l'univers.

Tarif : libre et conscient

Eveil musical | Parents & Enfants | Dès 4 ans *New*

Mercredi : 4 - 5 ans : de 15h à 15h50 / 5- 6 ans : de 14h à 14h50

Avec Yoann - S'éveiller à la musique en initiant à la découverte en rythme de multiples instruments.

Tarif : 210€

Initiation piano | Enfants | Dès 6 ans

Séance de 30 min sur rendez-vous

Avec Kaya - DTB & Flying Cat - Apprendre les bases du piano y compris le solfège, le tout dans un esprit ludique adapté à chacun.

Tarif : 80€ par trimestre

Coaching Vocal | Adultes | Dès 12 ans

Jedi de 18h00 à 22h00 (4 horaires au choix avec 3 personnes max)

Avec Joss - Conseils techniques et artistiques personnalisés pour trouver sa propre voix et chanter en confort.

Tarif : 20€ la séance de 45 minutes, 425€ l'année

Ateliers Anglais | Enfants | De 4 à 10 ans

1 samedi sur 2 à partir du 20 septembre :

- 4 - 6 ans : de 10h00 à 11h00 / 11h00 à 12h00 Tarif : 130€
- 7 - 10 ans : 9h15 - 10h00 (ou mardi 17h30-18h30) Tarif : 150€

Carnet de 10 séances :

- 4 - 6 ans : de 10h00 à 11h00 / 11h00 à 12h00 Tarif : 110€
- 7 - 10 ans : 9h15 - 10h00 Tarif : 130€

Carnet de 5 séances :

- 4 - 6 ans : de 10h00 à 11h00 / 11h00 à 12h00 Tarif : 60€
- 7 - 10 ans : 9h15 - 10h00 Tarif : 70€

Mercredi de 10h30 à 11h15 : 2 ans et demi - 3 ans : Tarif : 60€

Avec Formosa - J'apprends l'anglais en m'amusant. Viens participer à des activités ludiques tout en apprenant à parler.

Réduction : -10% par enfant pour les fratries



**MUSIQUE
& CULTURE**

Yoga | Adultes

Lundi de 10h30 à 11h30 ou/et jeudi de 10h00 à 11h00, avec Françoise

Les fruits du Yoga, un mental calme et un corps détendu.

Tarifs : de 55€ à 165€

Taï chi chuan - Qi gong | Adultes | Dès 12 ans

Tous les 1^{ers} samedis du mois, d'octobre à mars, de 10h00 à 11h00, avec Evelyne.

Exercices d'étirement/ ancrage - relaxation basés sur la pratique du Taï Chi et Qi gong.

Tarif : 190€ l'année

Yoga du rire | Adultes | Dès 16 ans

Un lundi sur deux de 18h15 à 19h15, avec Brigitte - Du rire sans raison aux exercices de respiration, laissez-vous emporter par une discipline excellente pour la santé !

Tarif : 50€ les 10 séances

Bien-être enfants « relaxation créative » | Enfants | De 5 à 10 ans

Samedi de 11h00 à 12h00 à partir du 21 septembre, avec Evelyne - Exercice, argile, dessin.

Tarif : cycle de 3 séances à 65€ ou 6 réparties sur l'année

Sophrologie | Adultes & Ados

Un mardi sur deux de 18h30 à 19h30, avec Carole - La sophrologie est une méthode douce et efficace pour retrouver du calme, de l'énergie, un équilibre au quotidien.

Accessible à tous. « Et si je m'accordais une pause, il se passerait quoi ? »

Tarifs : de 130€ à 390€

Snoezelen, yoga et bien-être | Parents & Enfants

0 - 3 ans : un vendredi par mois de 9h45 à 11h00 *Tarif : 120€*

4 - 8 ans : un mercredi sur deux de 16h30 à 17h45 *Tarif : 220€*

Avec Elsa - Autour du Snoezelen, du massage, de la réflexologie et du yoga. Ces moments doux et complices sont pensés pour offrir un espace de détente. Un rendez-vous régulier pour prendre soin de soi... et de la relation avec son enfant.

BIEN-ÊTRE



Théâtre d'impro | Jeunes | De 15 à 20 ans

Jeudi de 18h00 à 20h00, avec Ingrid de La P'tite compagnie impro 53

Tarif : 120€

Atelier Théâtre | Adultes

Mercredi de 20h30 à 22h00

Avec Patricia

Tarifs : de 70€ à 210€

Atelier Théâtre & Chant | Adultes | Dès 16 ans

Mardi de 20h30 à 22h30 ou jeudi de 19h30 à 22h00, avec André, metteur en scène - Comédie musicale, opéra ou opérette.

Comment ça marche ? Un atelier de pratique pour amateurs débutants ou experts.

Tarif : 120€ l'année pour le créneau du mardi, 90€ l'année pour jeudi

Atelier Créatif Libre | Adultes

Jeudi de 18h00 à 22h30, avec Lycia & Aurélie - Chacun, chacune amène son activité et partage ses connaissances (couture, tricot, aquarelle...). Papotage et bonne humeur au rendez-vous.

Tarif : gratuit avec adhésion

Art Floral | Jeunes & Adultes

3^{ème} jeudi du mois de 15h00 à 16h00, à partir du 18 septembre

Avec Christelle de Passion Fleurs, venez partager un moment convivial en créant votre composition florale au fil des saisons avec thèmes (fêtes de fin d'année, printemps, fête des mères...).

Tarif : 25€ la séance / personne, fournitures comprises

Atelier Floral | Parents & Enfants | Dès 4 ans *New*

3^{ème} samedi du mois de 10h30 à 11h30

Avec Christelle de Passion Fleurs, venez partager un moment de convivialité et de créativité avec votre enfant et vous repartirez avec une composition florale réalisée ensemble.

Tarif : 30€ la séance par binôme, fournitures comprises



**THÉÂTRE &
ATELIERS CRÉATIFS**

Street Dance Jazz | Jeunes | De 6 à 11 ans *New*

Vendredi de 17h00 à 18h00

Avec Catherine

Tarifs : de 50€ à 150€

Modern' Jazz | Jeunes | De 3 à 13 ans

3 - 6 ans : mercredi 16h45 - 17h45 / 6 - 13 ans : mercredi 17h45 - 18h45

Avec Catherine

Tarifs : de 50€ à 150€

Modern' Jazz | Adultes | Dès 16 ans

Mercredi de 19h00 à 20h30 et vendredi de 18h00 à 19h30

Avec Catherine

Tarifs : de 70€ à 210€

Danses traditionnelles du monde | Adultes | Dès 14 ans

Jeudi de 18h00 à 19h30, avec Annick

Tarifs : de 20€ à 60€

Danse contemporaine | Adultes | Dès 16 ans

Lundi de 18h30 à 19h45, avec Charles de DTB & Flying Cat

Tarif : 130€

Rock | Adultes

Débutant : mardi de 19h30 à 20h30

Intermédiaire : mardi de 20h30 à 21h30

Avancé : mardi de 21h30 à 22h30

Avec Dominique et Myriam ; Jean et Carmen - Swing Club

Tarif : 120€ (dégressif si plusieurs inscriptions ou/et inscription aussi au Lindy Hop)

**DANSE****Danse | Parent & Enfant** | Dès 4 ans *New*1^{er} samedi du mois de 9h00 à 10h00

Avec Esther (06 59 08 02 63)

Tarif : 15€ la séance pour le duo

Jazz Broadway | Enfants & Adultes *New*

Intermédiaire : samedi de 10h à 11h30 Tarif : 250€ l'année

Avancé : samedi de 11h30 à 13h30 Tarif : 280€ l'année

Enfants 9 - 10 ans : samedi de 14h00 à 15h30 Tarif : 250€ l'année

Pré ados 11 - 12 ans : samedi de 15h30 à 17h00 Tarif : 250€ l'année

Avec Esther (06 59 08 02 63)

Barre au sol & assouplissement | Adultes *New*

Jeudi de 12h30 à 13h30

Avec Esther (06 59 08 02 63)

Tarif : 200€

Cabaret | Adultes | Dès 16 ans

Débutant : mardi de 18h00 à 19h15

Avec Esther (06 59 08 02 63) - Initiation ou approfondissement au cabaret et de la danse sur talons.

Tarif : 210€ (-20 % à partir de 2 cours. Tarif étudiant : -10%)

STAGES *New*

Langue des signes dansée | Adultes | Dès 16 ans

Ces dimanches de 10h00 à 12h30 :

- 19 octobre 2025
- 21 décembre 2025
- 15 février 2026
- 12 avril 2026

Tarif : 15€ la séance

Cabaret | Adultes | Dès 15 ans

Débutant & Intermédiaire : ces dimanches de 14h00 à 15h30

Avancé : ces dimanches de 15h30 à 17h00

- 2 novembre 2025
- 4 janvier 2026
- 1^{er} mars 2026
- 26 avril 2026

Tarif : 15€ la séance



Lindy Hop | Adultes

Débutant : jeudi de 19h30 à 20h30

Intermédiaire : jeudi de 20h30 à 21h30

Avancé : jeudi de 21h30 à 22h30

Avec Jean et Carmen - Swing Club

Tarif : 140€ (dégressif si plusieurs inscriptions ou/et inscription aussi au Rock)

Tango | Adultes

Débutant : lundi de 20h00 à 21h15 et 10 vendredis de 20h00 à 21h00

Intermédiaire : lundi de 21h20 à 22h35 et 10 vendredis de 21h00 à 22h00

Avancé : environ 8 vendredis de 21h00 à 22h30

10 vendredis par an : cours avec Fanny Quemeneur et Fabien Pavelet, enseignants professionnels.

Ces cours sont repris par l'équipe d'animation de Tango Bueno tous les lundis (Débutants, Intermédiaires) et certains vendredis (Avancés).

+ 2 WE de cours avec d'autres professionnels et/ou bals et des pratiques pour s'entraîner (certains vendredis à 21h).

Tarif : 200€

Gratuit pour les débutants 1^{ère} année en sept. et oct. puis cotisation 150 € si poursuite.

Etudiants et demandeurs d'emploi : 75 € la 1^{ère} année puis 100 €.

DANSE

Gym adultes et séniors | Adultes | De 16 à 80 ans

Lundi de 9h15 à 10h15, avec Willy - Activité visant à renforcer les muscles, l'équilibre, la posture, à prévenir les chutes et avoir une meilleure autonomie.

Tarifs : 70€ les 10 séances, 180€ pour un cycle de 30 séances

SPORT

PARTENARIAT AVEC LE STADE LAVALLOIS ATHLÉTISME

Inscription & renseignements au
06 78 61 71 18
coachathle.sla@gmail.com

Pilates | Adultes

Intermédiaire : lundi de 17h00 à 18h00 ou mardi de 12h15 à 13h15 / Débutant : mardi de 16h30 à 17h30
avec Eva de SLA - Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps avec une mise en forme physique et mentale.

Tarifs : Non licenciés FFA : 80€ les 10 séances + adhésion CLEP

Licenciés FFA : 60€ les 10 séances + adhésion au CLEP

Remise en forme | Adultes

Vendredi de 9h15 à 10h15, avec Eva de SLA - Activité de renforcement musculaire général avec du petit matériel ou non. Exercices variés améliorant tonicité, coordination et équilibre.

Tarif : 60€ les 10 séances + adhésion CLEP

Renfo adapté | Adultes

Vendredi de 10h30 à 11h30, [activités proposées pour les personnes plus âgées et/ou ayant des problèmes de santé (maladie chronique, douleurs articulaires, surpoids...)]. Exercices de renforcement musculaire général avec travail de l'équilibre, coordination, souplesse. Adaptation des exercices en fonction des capacités de chacun.

Tarif : 60€ les 10 séances + adhésion CLEP



16 place Henri Bisson 53 000 LAVAL

Samedi 6 septembre 2025 _ **Forum des associations**

Jeudi 25 septembre 2025 _ **Pot de rentrée**

Samedi 15 novembre 2025 _ **GRATIFERIA (foire aux gratuits)**

Samedi 10 janvier 2026 _ **Apéro vœux du CLEP**

Du 6 au 30 janvier 2026_ **Mois du Lego**

Du 16 au 21 mars 2026 _ **Semaine Nationale de la Petite Enfance**

Jeudi 2 avril 2026 _ **Assemblée Générale**

Samedi 18 avril & dimanche 19 avril 2026 _ **24h du Jeu**

Vendredi 29 mai 2026 _ **Fête des voisins**

Mai / juin 2026 _ **Passe ton certif', par le musée Vivant de l'Ecole Publique**

Fin mai / début juin 2026 _ **Fête du jeu de Laval**

Mi-juin 2026 _ **Spectacle de fin d'année danse et théâtre**

Associations accueillies au CLEP

Swing Club
Tango Bueno
Stade Lavallois Athlétisme (SLA)
EDI à la croisée
SIMM'S CLUB
ANJPV familles endeuillées
APF Foyer Thérèse Vohl
ITEP Pro Félix Jean Marchais

Hébergeurs Solidaires 53
DTB & Flying Cat
Accueil des Villes Française
ADAPEI 53
ALC (Association Ludique et Culturelle)
LES8DE6

Crédit Mutuel



**ÉVÈNEMENTS
& PARTENAIRES**

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Adhésion au CLEP :

Valable du 1^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026

- + 18 ans : 17€
- Jeunes et tarifs réduits : 14€ (- 18 ans, étudiants / bénéficiaires du RSA / demandeurs d'emploi, retraités non imposables)
- Familles (parents / enfants) : 22€
- Collectivités : 27€

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités organisées par le CLEP sauf pour le CLAS, le jeu sur place à la ludothèque, les soirées jeux, le LAEP, le Café des voisins. Un tarif préférentiel pour les adhérents peut être proposé pour certaines activités ou sorties.

Dates d'activités :

Les activités socio-culturelles débutent à partir de la semaine du 15 septembre 2025 et se terminent le 6 juin 2026. 30 séances d'activités pour tous. Pas d'activités pendant les vacances scolaires de la zone B et le soir de l'Assemblée Générale le jeudi 2 avril 2026

Fermetures annuelles :

- Fin d'année du 25 décembre 2025 au 4 janvier 2026

Fermetures accueil et ludothèque :

- Samedi 1^{er} novembre 2025
- Du 10 au 11 novembre 2025
- Samedi 2 mai 2026
- Samedi 9 mai 2026
- Du 14 au 17 mai 2026

Quotient Familial :

Pour les habitants de Laval : certaines activités sont calculées en fonction du quotient familial. Pour cela, vous munir de votre N° d'allocataire de la CAF de la Mayenne ou de votre avis d'imposition 2025 calculé sur vos revenus 2024.

Taux d'effort :

C'est le principe de calcul pour les bénéficiaires du quotient familial. Finies, les tranches de quotient ! Le calcul de votre participation financière est plus juste ! C'est une pratique solidaire. Nous avons relevé le plancher des tarifs minimum à 700€, ce sont plus de familles qui bénéficieront du tarif minimum !

Remboursement :

Le CLEP se réserve le droit de suspendre les activités si le nombre d'inscrits est insuffisant. Les horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

Votre inscription est ferme et définitive aux activités organisées par le CLEP. Seule une annulation de notre part génère le remboursement au prorata des séances déjà dispensées. En cas d'annulation de votre activité, vous pouvez choisir de participer à une autre activité. Un recalcul de votre cotisation sera réalisé. Les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement de l'adhérent. L'adhésion au CLEP n'est pas remboursable.



Modes de règlement :

Espèces, chèques, cartes bancaires, chèques vacances.

Assurance :

Le CLEP assure l'ensemble de ses adhérents lors de leurs activités au sein de la structure.

L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol, nous vous conseillons par conséquent de ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires.





Centre Social Associatif CLEP

8, impasse Haute Chiffolière - 53000 Laval - 02 43 56 41 31

clelaval.accueil@gmail.com - www.clep-laval.fr

HORAIRES ACCUEIL SECRÉTARIAT TEMPS SCOLAIRES

Mardi :	9h30-12h30	14h00-18h00
Mercredi :	9h30-12h30	13h30-18h00
Jeudi :	-	14h00-18h00
Vendredi :	9h30-12h30	14h00-17h30
Samedi :	9h00-12h00	-

HORAIRES ACCUEIL SECRÉTARIAT VACANCES

Lundi :	-	13h30-17h00
Mardi :	9h30-12h30	14h00-18h00
Mercredi :	9h30-12h30	13h30-18h00
Jeudi :	9h30-12h30	14h00-18h00
Vendredi :	9h30-12h30	14h00-17h30



OÙ NOUS TROUVER ?

Google Map

