

Orpal
l'artisan de vos loisirs

SAISON 2023 - 2024



Orpal | 73, boulevard Frédéric Chaplet | Laval | 02 43 56 42 60 | www.orpal.fr

Bienvenue

L'Orpal est une association d'animation à destination de tout public et plus particulièrement des seniors de Laval et ses environs. Une équipe de salariés et de bénévoles travaille pour vous offrir des activités d'une grande diversité, présentées dans cette plaquette.

Des activités sportives, culturelles, ludiques, des voyages tout au long de l'année, des excursions, des voyages, voilà ce que vous propose l'Orpal !

Nos activités se déroulent exclusivement en journée. Elles ont lieu à Laval dans des salles mises à disposition par la Mairie. Toutes nos activités sont encadrées par des professionnels ou des bénévoles très dynamiques.

L'objectif de l'association : que la retraite soit synonyme d'ouverture, de solidarité, de dynamisme, d'épanouissement personnel. Bien vivre sa retraite, en bonne santé et dans la convivialité, l'Orpal peut vous y aider !

C'est avec un grand plaisir que notre équipe de salariés et de bénévoles vous accueillera et tentera de répondre à vos besoins.

Le siège de l'association se situe 73, boulevard Frédéric Chaplet à Laval. Vous pouvez nous contacter par téléphone ou consulter notre site internet.

Rejoignez-nous !
L'Equipe de l'Orpal

SOMMAIRE

Mot de bienvenue.....	2
Ateliers divers et activités artistiques et culturelles.....	3
Sport et bien-être.....	4-5
Jeux et loisirs.....	5
Tarifs.....	6
Plan.....	7



Ateliers divers

Activités à la carte ! Sous forme d'ateliers, ces activités vous permettent d'être actif sans pour autant vous engager sur une année. Cette liste n'est pas exhaustive et l'Orpal est également à l'écoute de vos propositions !

Broderie

Lundi de 9h00 à 12h00

Siège de l'Orpal 🧶

Café-rencontres

Jeudi de 10h00 à 11h30

Siège de l'Orpal 🧶

Café-tricot-papotage

Mardi de 14h00 à 16h45

Siège de l'Orpal 🧶



Jardinage

Jeudi de 09h30 à 12h00

Rue de la Solidarité (15)

Activités artistiques et culturelles

Venez affiner votre fibre artistique ou explorez de nouveaux horizons. Restez curieux !



Atelier d'anglais

Lundi de 10h00 à 11h30 (débutants)

Siège de l'Orpal 🧶

Conférences

Mercredi de 14h30 à 16h30

Siège de l'Orpal 🧶

Relaxation et musicothérapie

Lundi de 09h30 à 11h00

Maison de quartier deThévalles (3)

Cinéma

1^{er} mardi du mois, de septembre à juin, 14h00

Tarif réduit (5,50€ pré-vente) ou 6 € le jour même/ présentation de la carte d'adhérent

Cinéville (13)

Dessin et peinture

Vendredi de 9h30 à 12h00

47 Place de la Commune salle du Bourny (14)

Une bibliothèque à prêt gratuit est à votre disposition dans nos locaux



Sport et bien-être

Vivez, bougez ! Pratiquez une activité sportive régulière pour conserver la santé. Un certificat médical est nécessaire pour toutes nos activités sportives.

Aquagym (30 séances)

Lundi de 15h15 à 16h00

Mardi de 16h15 à 17h00

Jeudi de 15h15 à 16h00

L'Aquabulle (6)

Natation (30 séances)

Mercredi de 11h15 à 12h00

Domin'o (aquaphobie et initiation)

Perfectionnement (médium)

Expert adultes (perfectionnement)

L'Aquabulle (6)

Bien-être aquatique (30 séances)

Vendredi de 11h15 à 12h00

L'Aquabulle (6)

Bowling

1 séance par mois

Jeudi de 15h00 à 17h00

Bowling Cap Form (7)

Gymnastique douce

Lundi de 15h00 à 16h00

Local polyvalent des Fourches (1)

Mardi de 10h30 à 11h30

Maison de quartier d'Hilard (2)

Jeudi de 9h00 à 10h00, cours tonique

Espace Tatin, rue d'Avesnières (8)

Santé en mouvement

Vendredi de 09h45 à 10h45

10 Rue Jean Macé (9)

Nouveau

Mémo gym

Un lundi par mois de 14h30 à 15h45

Siège de l'Orpal 🇫🇷

Promenades

Mardi 2 fois par mois à 14h00

Randonnées

Jeudi à 14h00

Marche nordique

Mardi 3 fois par mois à 9h45

Pétanque

Lundi de 14h00 à 18h00

Mercredi de 14h00 à 18h00

Salle Jean Macé (10)

Pilates

Lundi de 16h15 à 17h15

Local polyvalent des Fourches (1)

Nouveau

Judi de 10h30 à 11h30

Salle du Pont de Paris

Rue des Marronniers (17)

Sophrologie

Mardi de 9h30 à 10h30

ou de 10h45 à 11h45

Siège de l'Orpal (1)

Taïso (gymnastique japonaise)

Mardi ou vendredi de 10h30 à 11h30

Judo Club Lavallois (11)

Tennis de table

Mardi et jeudi de 9h00 à 12h00

Salle Viloiseau (12)

Yoga

Vendredi de 9h00 à 10h15

ou de 10h30 à 11h45

Judo Club Lavallois (11)



Jeux et loisirs

Participer à des activités ludiques,
se retrouver, échanger, discuter...

Bridge

Judi de 14h00 à 16h45

Siège de l'Orpal (1)

Scrabble

Mercredi de 14h00 à 16h45

Siège de l'Orpal (1)

Tarot

Mardi et jeudi de 13h30 à 18h00

Club d'Hilard (2)

Belote

Lundi de 13h30 à 17h30

Club d'Hilard (2)

Mardi de 13h30 à 17h00

Club du Pavement (4)

Mardi de 14h00 à 17h00

Club du Gué d'Orger (5)



Tarifs annuels en fonction des revenus (en €)

L'Orpal vous propose des tarifs en fonction de vos revenus. Lors de votre inscription, veuillez présenter votre **avis d'imposition 2023** afin de pouvoir bénéficier de ce tarif adapté. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour définir votre tarif.

Part(s) en €	< à 17000	17001 à 23000	23001 à 29000	29001 à 35000	35001 à 41000	41001 à 47000	> à 47001
1	A	B	B	C	C	C	C
1,5	A	A	B	B	C	C	C
2	A	A	A	B	B	C	C
2,5	A	A	A	A	B	B	C
	A	A	A	A	A	B	B

	A	B	C		A	B	C
Aquagym	84	104	132	Pilates	120	155	190
Bien-être aquatique	95	130	162	Relaxation musicothérapie	76	89	104
Dessin peinture	149	187	232	Santé en mouvement	106	122	137
Gymnastique douce	65	89	109	Sophrologie	103	146	184
Natation	74	96	117	Taïso	99	139	177
				Yoga	108	147	187

Tarifs annuels communs (en €)

Anglais	42
Belote	6
Bridge	25
Broderie	6
Café-tricot-papotage	Gratuit
Café-rencontre	5
Jardinage	10
Marche nordique	22

Mémo-gym	50
Pétanque	12
Promenades	13
Randonnées	16
Scrabble	17
Tennis de table	44
Tarot	15

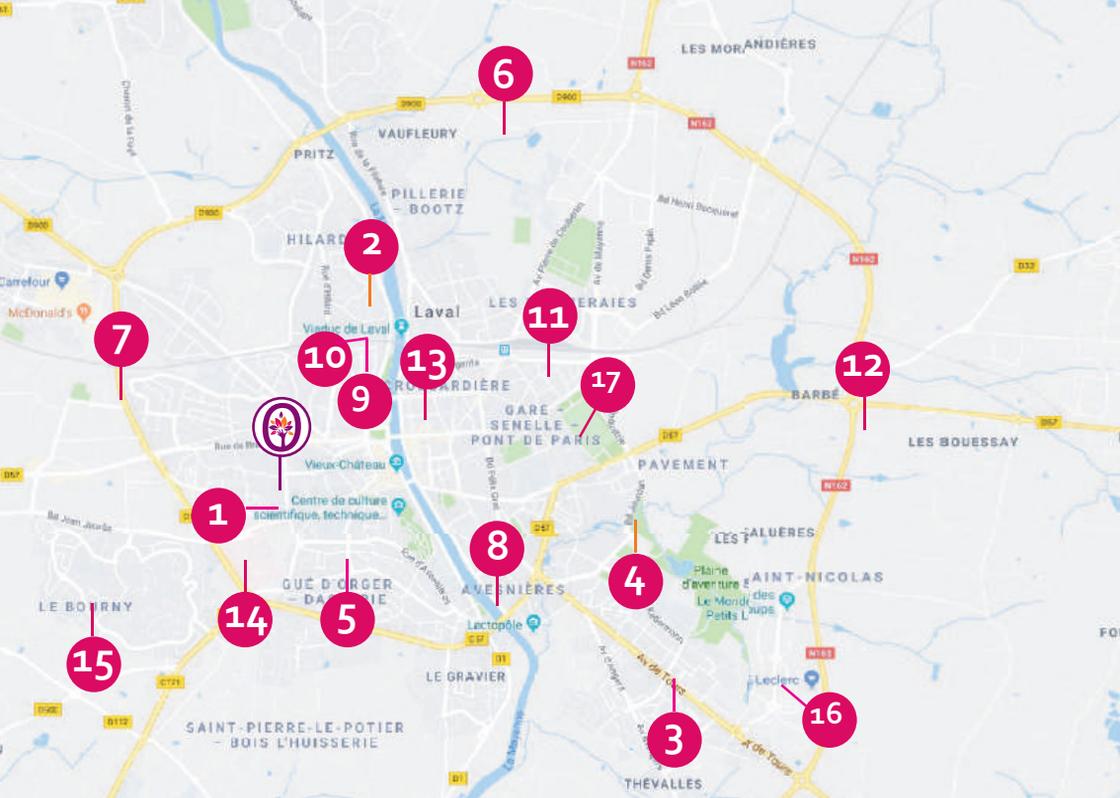
Toutes les activités de l'Orpal nécessitent l'adhésion à l'association soit 19 € pour les habitants de Laval, 20 € pour Laval Agglo et 21 € hors Agglo.

Tarifs à la séance (en €)

Bowling (2 parties)	10
Ciné bleu (5,50 € en pré-vente)	6
Conférences adh / non adh.	3/6

Possibilité de paiement par Chèques Vacances et Coupons Sport. Pas d'inscription par téléphone. Pas d'activité pendant les vacances scolaires. En cas de désistement, 10 % de frais de gestion seront retenus.

Début des activités le 04 septembre 2023. Possibilité d'inscription tout au long de l'année. Certificat médical obligatoire (validité 3 ans). **Fin des activités le 28 juin 2024.**



Siège de L'Orpal

1

Club des Fourches

Maison de quartier des Fourches
1, Place Pasteur

2

Club d'Hilard

Salle des Horizons
37 allée Jean-Pierre Bouvet

3

Maison de quartier de Thévalles

16, rue de la Tuilerie

4

Club du Pavement

Salle Murat, place Mettman

5

Club du Gué d'Orger

30, rue du Gué d'Orger

6

Aquabulle

Rue du Commandant Cousteau

7

Bowling Cap form

64, rue Henri Bâtard

8

Espace Tatin

Maison de quartier d'Avesnières
2, rue du Ponceau

9

Salle Dominique Valéra

10, rue Jean Macé

10

Salle Jean Macé

Rue Jean Macé

11

Judo Club Lavallois

Avenue Robert Buron

12

Salle Viloiseau

Route de Bonchamp

13

Cinéville

Quai Gambetta

14

Salle du Bourny

47, place de la commune

15

Jardin

Rue de la solidarité

16

Centre multi activités le Palindrome

Ancien Leclerc, Route de Tours

17

Salle du Pont de Paris

Rue des Marronniers

Voyages et excursions

- Séjours de 8 à 12 jours en France ou à l'étranger
- Séjour d'une semaine en bord de mer, campagne ou montagne, à tarif réduit (partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances)
- Des sorties à la journée ou à la demi-journée avec restaurant ou pique-nique



Temps forts

Tout au long de l'année, de nombreuses animations

- Des concours de tarot et de belote
- Des temps festifs : repas de Noël, repas champêtre, rencontre des nouveaux adhérents, portes ouvertes



Horaires d'ouverture des bureaux

Lundi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Fermé le vendredi

Contact : secretariat@orpai.fr - Site Web : www.orpai.fr - 02 43 56 42 60

**Orpal**
l'artisan de vos loisirs

LAVAJ
LA VILLE


ancv
SENIORS EN VACANCES


LA MAYENNE
et ses environs

Carsat
Région de la Sarthe
Pays de la Loire