



SAISON 2024 - 2025



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 sorties, des excursions, des voyages, voilà ce que vous propose l'Orpal !

Nos activités se déroulent exclusivement en journée, au siège de l'association ou dans des salles mises à disposition par la Mairie. Elles sont encadrées par des professionnels ou des bénévoles très dynamiques.

L'objectif de l'association : ouverture, solidarité, dynamisme, épanouissement personnel.

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 au 02 43 56 42 60, consulter notre site internet : www.orpal.fr et nous suivre sur facebook et linkedIn
(Nom associé : Association Orpal 53)

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

Judi de 10h00 à 11h30

Siège de l'Orpal 🍷

Café-tricot-papotage

Mardi de 14h00 à 16h45

Siège de l'Orpal 🍷

Activités artistiques et culturelles

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

Atelier d'anglais

Lundi de 10h00 à 11h30

(pré-intermédiaire et intermédiaire)

Siège de l'Orpal 🍷

Conférences

Tous les Mercredis de 14h30 à 16h30

Un mercredi par mois à compter de janvier 2025

Siège de l'Orpal 🍷

Bien-être et relaxation musicale

Lundi de 09h30 à 11h00

Maison de quartier deThévalles (3)



Cuisine à indice glycémique bas

1 atelier par mois

Vendredi de 9h30 à 12h30

Salle du Gué d'Orger (5)

Loisirs créatifs 2 ateliers par mois

Judi de 09h15 à 11h15

Siège de l'Orpal 🍷

Massage 3 ateliers par mois

lundi de 13h30 à 17h00 (séance de 30 min)

Siège de l'Orpal 🍷



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.

Aquagym (30 séances)

Lundi de 15h15 à 16h00

Mardi de 16h15 à 17h00

Mercredi de 12h05 à 12h50

Jeudi de 15h15 à 16h00

L'Aquabulle (6)

Nouveau

Natation (30 séances)

Lundi de 11h10 à 11h55

Domin'o (aquaphobie)

Apprentissage

Mercredi de 11h15 à 12h00

Perfectionnement

Expert

L'Aquabulle (6)

Bien-être aquatique (30 séances)

(Nage libre, Aquabike, hydromassage...)

Vendredi de 11h15 à 12h00

L'Aquabulle (6)

Danse solo en ligne

(Country, Madison...) (25 séances)

Jeudi de 10h30 à 11h30

Maison de quartier d'Avesnières (8)

Nouveau

Gymnastique douce (30 séances)

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)

Karaté bien-être (30 séances)

(équilibre, mémoire, coordination, respiration)

Vendredi de 09h45 à 10h45

10 Rue Jean Macé (9)

Mémo gym

Un lundi par mois

de 13h45 à 15h00 ou de 15h15 à 16h30

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 (30 séances)

Lundi de 16h15 à 17h15

Local polyvalent des Fourches (1)

Jeudi de 10h30 à 11h30

Salle du Pont de Paris

Rue des Marronniers (15)

Sophrologie (30 séances)

Mardi de 9h30 à 10h30

ou de 10h45 à 11h45

Siège de l'Orpal 🌀

Taïso (gymnastique japonaise)

Mardi ou vendredi de 10h30 à 11h30

Judo Club Lavallois (11)

Certificat médical à fournir au Judo Club

Tennis de table

Mardi et jeudi de 9h00 à 12h00

Salle Viloiseau (12)

Yoga (30 séances)

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...

Belote

Lundi de 13h30 à 17h30

Club d'Hilard (2)

Mardi de 13h30 à 17h30

Club du Pavement (4)

Mardi de 14h00 à 17h00

Club du Gué d'Orger (5)

Bowling

1 séance par mois

Jeudi de 15h00 à 17h00

Bowling Cap Form (7)

Bridge

Jeudi de 14h00 à 16h45

Siège de l'Orpal 🌀

Echecs

Mercredi de 09h30 à 11h30

Siège de l'Orpal 🌀

Scrabble

Mercredi de 14h00 à 16h45

Siège de l'Orpal 🌀

Tarot

Mardi et jeudi de 13h30 à 18h00

Club d'Hilard (2)

Nouveau

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 2024** 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
Aquagym	88	109	139
Bien-être aquatique	100	137	170
Dessin peinture	156	196	244
Gymnastique douce	68	93	114
Natation	78	101	123

	A	B	C
Pilates	126	163	199
Bien-être et relaxation musicale	114	127	142
Karaté bien-être	111	128	144
Sophrologie	108	153	193
Taïso	104	146	196
Yoga	140	179	219

Tarifs annuels communs (en €)

Anglais	62
Belote	7
Bridge	25
Broderie	7
Café-tricot-papotage	Gratuit
Café-rencontre	6
Danso solo en ligne	160
Marche nordique	23

Mémo-gym	55
Pétanque	12
Promenades	13
Randonnées	16
Scrabble ou Echecs	10
Tennis de table	30
Tarot	20

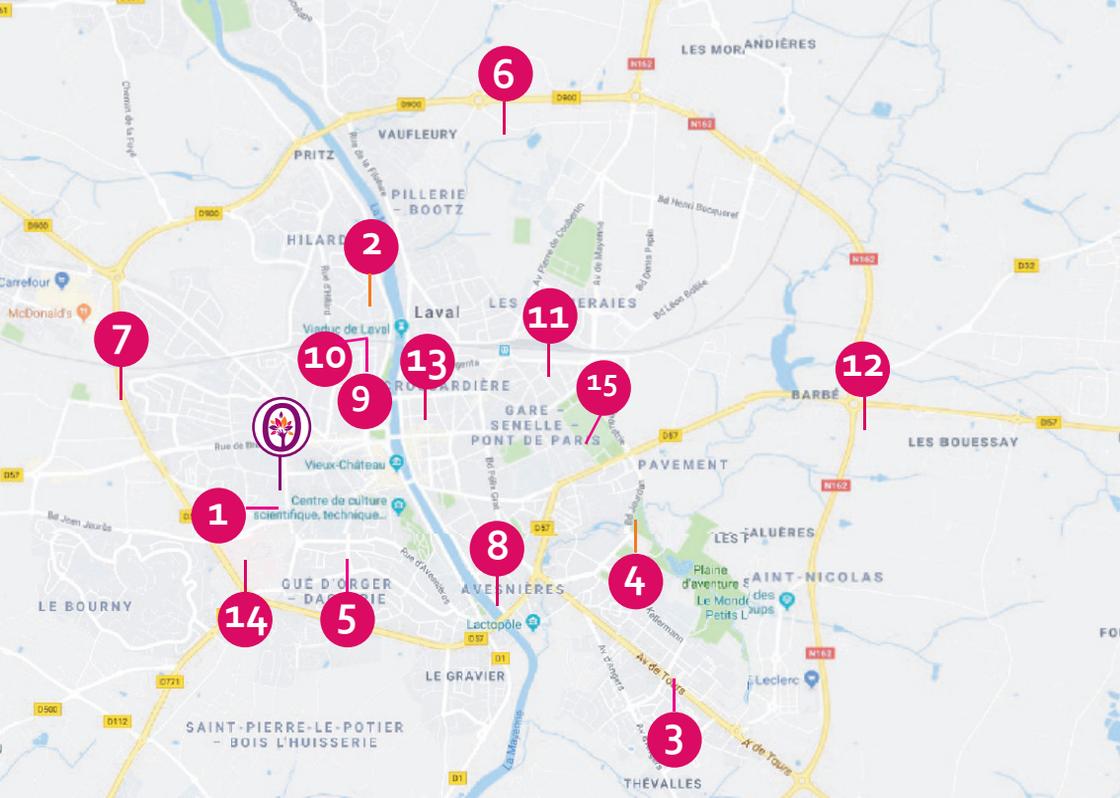
Toutes les activités de l'Orpal nécessitent l'adhésion à l'association soit 20€ pour les habitants de Laval, 21 € pour Laval Agglo et 22 € hors Agglo.

Tarifs à la séance (en €)

Bowling (2 parties)	7
Ciné bleu (5,50 € en pré-vente)	6
Conférences adh / non adh.	3 / 6

Pas d'inscription par téléphone. En cas de désistement, 10 % de frais de gestion seront retenus avec un minimum de 5€

Début des activités à partir du 16 septembre 2024, sauf aquagym à partir du 09 septembre 2024.
Possibilité d'inscription tout au long de l'année (tarif proratisé).



Siège de L'Orpal

- 1 Club des Fourches**
Maison de quartier des Fourches
1, Place Pasteur

9 Salle Dominique Valéra
10, rue Jean Macé
- 2 Club d'Hilard**
Salle des Horizons
37 allée Jean-Pierre Bouvet

10 Salle Jean Macé
Rue Jean Macé
- 3 Maison de quartier de Thévalles**
16, rue de la Tuilerie

11 Judo Club Lavallois
Avenue Robert Buron
- 4 Club du Pavement**
Salle Murat, place Mettman

12 Salle Viloiseau
Route de Bonchamp
- 5 Club du Gué d'Orger**
30, rue du Gué d'Orger

13 Cinéville
Quai Gambetta
- 6 Aquabulle**
Rue du Commandant Cousteau

14 Salle du Bourny
47, place de la commune
- 7 Bowling Cap form**
64, rue Henri Bâtard

15 Salle du Pont de Paris
Rue des Marronniers
- 8 Espace Tatin**
Maison de quartier d'Avesnières
2, rue du Ponceau

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 :**
goûter 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

Mercredi : 09h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Fermé le vendredi

Orpal
l'artisan de vos loisirs