



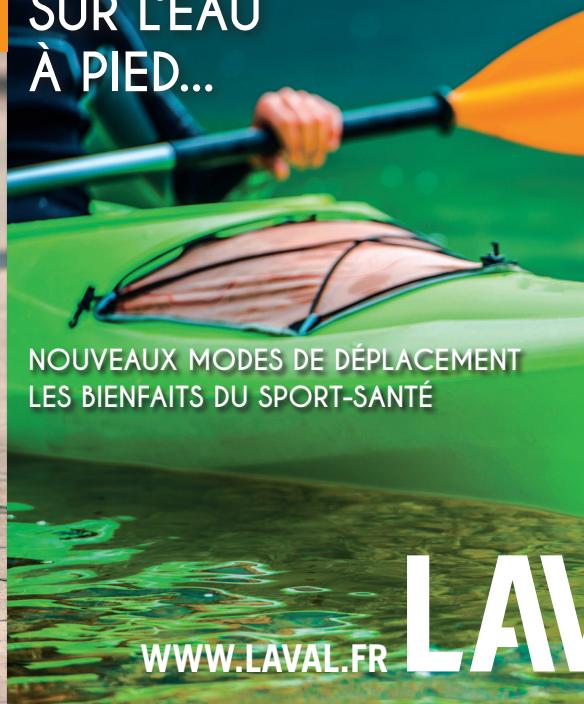
BOUGEZ AUTREMENT

UN DIMANCHE À LAVAL

14 MAI 2017 // DÈS 14H30
SQUARE DE BOSTON



À 2 ROUES
SUR L'EAU
À PIED...



NOUVEAUX MODES DE DÉPLACEMENT
LES BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ

WWW.LAVAL.FR **LAV**



La ville de Laval et ses partenaires vous proposent de vous réapproprier la ville de manière différente. Venez découvrir et pratiquer une multitude d'activités destinées à tous, privilégiant les modes de déplacement doux, tout en veillant au bien-être et à la santé de chacun.

Prévoir une tenue adaptée

À vélo

CIRCUIT « LAVAL-AGGLO »

empruntant les petites routes des communes de Laval-agglomération

Départ à 15h / durée 2h à 2h30 /

32 kms / les Audax lavallois

(casque recommandé / obligatoire pour les - 12 ans)

CIRCUIT EN VILLE

avec accompagnateur, accessible à tous et privilégiant les voies cyclables et petites rues

Départ à 15h30 / durée 1h /

10 à 12 kms / Place au vélo

(casque obligatoire pour les - 12 ans)

VÉLO TAXI

à assistance électrique



Vélitul le vélo en libre service

du centre-ville / Kéolis

(fournir une pièce d'identité)

EXPOSITION DE VIEUX VÉLOS

collection du Musée des Sciences CCSTI de Laval

À cheval À poney

BALADE À PONEY À VIVRE EN FAMILLE

les parents accompagnent

les enfants dans un mini paddock.

Centre équestre de Laval

PROMENADE EN CALÈCHE

départs toutes les 20mn
ticket gratuit à retirer sur place
au chalet accueil.

Stan attelage

En roller

DÉCOUVERTE

(possibilité de prêt de roller / fournir une pièce d'identité)

PARCOURS AGILITÉ ET SLALOM

CAB roller

(casque et protections obligatoires)





Sur l'eau

MATCH DE KAYAK POLO COMPÉTITION RÉGIONALE 7 ÉQUIPES MIXTES

Canoë kayak Laval

De 9h à 17h

PETITS BÂTEAUX ÉLECTRIQUES

ticket gratuit à retirer sur place au chalet accueil - square de boston.

Halte fluviale

(fournir une pièce d'identité)

CANOË KAYAK, PADDLE

initiation et démonstration

Canoë kayak Laval

(savoir nager pour les initiations)

À pied

PARCOURS D'ORIENTATION À PIED

dans la partie historique de Laval en individuel, en famille ou entre amis

Orientation 53

départ du Square de Boston

(explications et documents fournis sur place)

durée 1h à 1h30

MARCHE NORDIQUE

Départ à 15h15 / durée 1h

USL

DÉFI COLLECTIF : "1 MILLION DE PAS"

participez à ce défi avec prêt de podomètres.

USL et Harmonie mutuelle

Bien-être Sports adaptés

Activités et sports adaptés pour tous : les tout petits, personnes agées, handicapées ou souffrant d'une pathologie.

SPORTS ADAPTÉS

séance 1/2h - avec éducateurs sportifs USL

14h30 et 16h45 : basket santé

15h15 : sarkacane

16h : tir à l'arc

SPORT-SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

séance 1/2h - avec éducateurs sportifs USL

14h30 et 16h : gym douce

15h15 : baby gym

16h45 : baby athlé (3 à 5 ans mais accessible jusqu'à 10 ans)

ALIMENTATION ET SANTÉ

Être en forme et le rester :

infos et conseils d'une diététicienne.

Jeux de l'oie sur l'alimentation,

petit robot interactif,

jus de pomme offert

USL et Harmonie mutuelle

HANDICAP

Balade à poney

Centre équestre de Laval

AccesSim

sensibilisation à la conduite d'un fauteuil roulant grâce à

un simulateur en réalité virtuelle.

Ingénierium - Institut Ensam

AccesSim - Ingénierium



Nouveaux moyens de déplacement

SEGWAY, OVERBOARD
skate-board électrique
(à partir de 12 ans)

Trottinette électrique, Gyropode
(prêt sur remise d'une pièce d'identité)
Alternative bike

Partenaires

- Alternative bike
- Audax lavallois
- CAB roller
- Centre équestre de Laval
- Canoë kayak Laval
- Harmonie mutuelle
- Ingénierium - Institut Ensam
- Kéolis
- Office de tourisme du pays de Laval et Halte fluviale
- Orientation 53
- Place au vélo
- Musée des Sciences - CCSTI
- USL
- Vélo taxi - mon coursier de quartier