MANIFESTATIONS MUNICIPALES

CINEMA

Un mardi par mois au Centre Intercommunal Laxou Maxéville (Champ-le-Bœuf)
Avec le Comité des Fêtes du Champ-le-Bœuf et le CRAVELOR

Un jeudi par mois à la salle Louis Pergaud (Village)
Avec le Conseil de Proximité du Village et le CRAVELOR
17h30 enfants - 20h30 adultes

Tarifs :
Cinéma : tarif plein : 5,50 €.
tarif réduit (moins de 12 ans) : 4,50 €.
Surcoût de 0,30 € à chaque tarif pour les films en 3D.

LES JEUDIS DE PERGAUD Soirées théâtre

Le troisième jeudi de chaque mois à la Salle Pergaud (Village) à 20h30

Tarifs :
Théâtre : 8 € et 5 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

SOIREES DANSANTES / SPECTACLES / CONCERTS

La Ville de LAXOU organise tout au long de l'année des soirées dansantes, des spectacles et des concerts parfois gratuits.

Soirées dansantes à la salle Colin, Louis Pergaud ou au Centre Intercommunal Laxou Maxéville ;
Spectacles et concerts à l'Espace Europe.

AUTRES MANIFESTATIONS

Le Printemps Laxovien
Chaque année au mois de mai, la Ville de LAXOU vit au rythme des différentes manifestations sportives et culturelles organisées par les associations et la Ville.

RENSEIGNEMENTS

Maire de Laxou - Service Sports Jeunesse et Vie Associative :
03 83 90 54 88 - contact@laxou.fr
Programme détaillé sur http://www.laxou.fr, rubrique « Actualités », « Laxou Actualités », Agenda des manifestations.

Imprimé sur un papier issu d'une éco-gestion durable des forêts.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Ateliers d'art et d'expression

Aquarelle
Laxou Point Rencontre
mardi de 14h à 18h
Salle Conseil de la Vie Locale (CVL)
Contact : Simone DÉZAVELLE - 03 83 28 05 93

Arts plastiques, dessin, peinture
MJC MASSINON- Champ-le-Bœuf
Lundi de 15h30 à 17h30
Mardi et jeudi de 17h30 à 19h30
Vendredi de 9h à 11h
CILM - salle n°7
Contact : Monique BRIOT - 03 83 96 37 71

Histoire de l'art, art contemporain, culture architecturale et design
Association Par-ci parl'art
Cours, conférences, sur l'histoire de l'art, l'art contemporain, l'architecture, le design. Parcours-conférence dans les musées, dans Laxou et le Grand Nancy, en toute convivialité.
***Cours** : mardi de 18h30 à 20h : l'art, de la préhistoire à 1850, de 20h30 à 22h : l'art moderne et l'art contemporain
***conférences thématiques** : jeudi de 19h30 à 21h
***Mini stage enfant (6-13 ans)** découverte des musées et du patrimoine ; vacances scolaires : 3 demi-journées
Maison de la Vie Associative et du Temps Libre
***parcours-conférences** : lundi de 12h30 à 14h.
Musées, ville
Contact : Mannick Gaudaré - 06 29 03 62 72
mannick.gaudare@laposte.net

Ateliers créatifs
Ateliers de création et décoration ouverts à tous, lieu d'échange d'idées, de conseils. Au choix : cartonnage, travaux sur bois, métal, verre, poterie, scrapbook, mosaïque. Peinture acrylique, soie, collage de serviettes, chromos, décors de fête, home-déco... Matériel et outils fournis

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf
Mosaïque, scrapbooking, abat-jour
Mardi de 9h à 12h ou de 14h à 18h
Techniques de collages sur bois, métal, terre et verre, décors de fête, etc...
Jeudi de 14h à 18h
Local : 5 rue de la Blette - Maxéville Champ-le-Bœuf
Contact : Monique PIHET - 03 83 98 26 58

Travaux manuels et artistiques
Laxou Point Rencontre
Mardi de 14h à 18h
Salle André Monta
Contact : Jacqueline THOMAS - 03 83 40 44 82

De Fil en Aiguille
Lundi de 14h à 17h
CILM - Salle n°14
Mercredi de 14h à 17h
Vendredi de 14h à 17h
CILM - Salle n° 7
Contact : Maryse HAUMESSER - 03 55 20 05 06

"Si l'on se parlait !"
Dentelle sur bois
Lundi et jeudi de 14h à 17h
Bâtiment Bourgogne - Salle 5 (à l'arrière de l'immeuble) Laxou Provinces
Contacts :
Alain LIENHARD - 03 83 94 00 58 – 06 31 51 57 04
Michel CUNY - 03 83 27 11 43 - 06 14 66 45 19
silosp54@gmail.fr - http://www.silonseparlait.fr

Dentelle aux fuseaux – Dentelle de Luxeuil
Atelier des Dentelles Campbovidiennes
Lundi de 14h à 17h
CILM - salle n°16
Jeudi de 14h à 17h
CILM - Salle n°13
Contact : Lorraine PELLERIN - 03 83 98 17 89
marcelle.pellerin@numericable.fr
Régine LARTOIS - 03 83 46 52 01
gerard.lartois@orange.fr

Patchwork
Laxou Point Rencontre
Lundi de 14h à 18h
Salle André Monta
Contact : Elisabeth BRAURE - 06 86 27 89 92

Peinture - Dessin
Cercle des Arts
Enfants : mercredi de 14h à 16h
Adultes : vendredi 17h à 19h et samedi de 14h à 17h
CILM
Contacts : Isabelle CHALUMEAU - 06 70 35 05 76
Monique COLIN - 06 83 18 92 33 - isamo.colin@orange.fr
Salon d'automne du 24/09 au 3/10

"Si l'on se parlait !"
Jeudi de 14h à 17h
Bâtiment Bourgogne - Salle 5 (à l'arrière de l'immeuble) Laxou Provinces
Contact : Monique CUNY - 03 83 27 11 43
silosp54@gmail.fr - http://www.silonseparlait.fr

Théâtre
Atelier Théâtre Municipal
Tous les mercredis de 14h à 15h30 (hors vacances scolaires)
Enfants de 9 à 14 ans
Tout est prétexte à découvrir le bonheur d'être acteur et vivre ensemble une aventure. Le talent n'attend pas le nombre des années... Rejoignez la troupe des « Comédiens en Herbe » !!! Et venez vous essayer aux plaisirs de la scène !
Salle Louis Pergaud
tarif : 23 € / trimestre
Possibilité de règlement par chèque ou en espèces
Vous pouvez, sous certaines conditions, bénéficier d'aides grâce aux dispositifs suivants : Pass'Sport et Culture, Pass'Loisirs CAF (aide de 50 € / an)
Renseignements et inscriptions :
Service Sports Jeunesse et Vie Associative - Mairie de Laxou
3 avenue Paul Déroulède - 03 83 90 54 88

Musique et chant

Chant choral enfants
Dynamifasol (7-18 ans)
1 samedi sur 2 de 13h45 à 16h
1 week-end par trimestre dans la région
Maison de la Vie Associative et du Temps Libre
Contacts : Corinne ZELLER - 06 82 43 09 18
zellerco@wanadoo.fr
Emmanuelle RULQUIN - 06 44 08 63 47
emma.rulquin@gmail.com
Isabelle BELDICOT – 03 83 28 04 02
zabelbeldic@free.fr
dynamifasol@orange.fr
http://pagesperso-orange.fr/dynamifasol/

A.V.E.C. Faridol (7-12 ans)
Mercredi de 17h30 à 18h30
La chorale d'enfants recrute des enfants de 7 à 12 ans
Ecole élémentaire Victor Hugo
Contact : Anne-Marie DIDIER-TIESSEN - 03 83 27 30 82
06 88 88 77 27
anne-marie.didier584@orange.fr - http://www.faridol.fr/

Chant choral adultes
A.V.E.C. Faridol
Chœur Mixte
Mercredi de 20h15 à 22h15
Ecole élémentaire Victor Hugo
Chœur d'hommes
Mardi de 18h à 19h30-
Salle Hubert Hausermann
Contact : Anne-Marie DIDIER-TIESSEN - 03 83 27 30 82
06 88 88 77 27
anne-marie.didier584@orange.fr - http://www.faridol.fr/

Chorale Chœur Swing
Mercredi de 20h30 à 22h30
CILM – Accueil n°1
Contact :
Nicole PICARD - 06 40 59 72 44 – 03 83 40 36 05
chœur.swing@sfr.fr - http://choeur.swing.free.fr/

Clavier, solfège (6 ans et +)
MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf
Cours individuels. Répertoire classique, moderne et variété. Arrangements rythmiques et accompagnement.
Tout public : débutants à confirmés.
Jours et horaires à définir avec le professeur
CILM - salle n°5
Contact : Francine TOUSSAINT - 06 80 76 12 79

Formation et initiation musicales / Instruments
Association pour la Promotion et l'Enseignement de la Musique
Cours de musique enfants et adultes : éveil et initiation musicale à partir de 4 ans, pratique collective de chant.
Mercredi de 16h30 à 17h30
13 rue du 8 mai
Contacts : Doris PROCH - 03 83 28 69 27
apem.laxou@wanadoo.fr - http:// www.apem-laxou.fr/

Guitare classique (8 ans et +)
MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf
Jours et horaires à définir
CILM - salle n° 14
Contact : Francine TOUSSAINT - 06 71 03 76 70

Percussions du Monde
Association Tambour
Percussions africaines (djembe, dumdum)
Mardi de 17h30 à 18h30 (enfants)
Mardi de 18h45 à 22h (adultes selon le niveau)
Pandeiro (tambour sur cadre brésilien)
HORAIRES A DEFINIR
Salle Caurel - Local de Percussions
Contact : Guy CONSTANT - 06 08 71 59 67
percu1tambour@orange.fr - www.association-tambour.fr

Jeux

Belote
Saint-Genès Association
Lundi de 14h à 18h
Salle Pierre Juillière - 1 rue Louis Pergaud
Contact :
Colette DUFOUR - 03 83 96 64 20 – 06 79 93 13 62

Bridge
Amicale Bridge Club Détente Entraînement (ABCDE)
Du lundi au vendredi de 13h30 à 18h30
10 boulevard Emile Zola
Contacts : Jean-Noël DELECRAY - 03 83 27 61 23
dele.jm@gmail.com - abcde-bridge-club@gmail.com

Saint-Genès Association
Jeudi de 14h à 18h
Salle Pierre Juillière - 1 rue Louis Pergaud
Contact : Claude BENIER - 03 83 47 19 72

Chiffres et lettres
Saint-Genès Association
Jeudi de 20h à 22h30
Salle Pierre Juillière - 1 rue Louis Pergaud
Contact : Christian LEVESQUE - 03 83 96 60 90
levesque.christian@wanadoo.fr

Loto
Comité des Fêtes du Champ-le-Bœuf
Grand Loto annuel
Samedi 16 novembre 2013 à partir de 20h
CILM - salle des spectacles
Contact : Yves PINON - 06 52 88 05 71
ycnp54@gmail.com

Ludothèque
Ludothèque « Le Petit Navire »
Centre Social Communal - 1 place de l'Europe à Laxou
Inscription à la séance ou abonnement annuel
Du lundi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 18h (Fermeture le mardi)
Contact : Sylvie MARTIN - 03 83 90 86 88

Scrabble
Laxou Point Rencontre
Mardi de 14h à 18h
Salle André Monta
Contact : Isabelle JOANNES-GROTZ - 03 83 96 59 42

Tarot
Laxou Point Rencontre
Mardi de 14h à 18h
Salle André Monta
Contact : Jean KLEIN - 03 83 40 19 71

Langue et littérature

Français ludique - Art et Poésie
Académie Léon Tonnelier
Esprit aquarelle
Cours d'activité libre en commun réservé aux aquarellistes semi-professionnels et animateurs d'ateliers divers
Contact : Simone DEZAVALLE - 03 83 28 05 93
academieleontonnelier@yahoo.fr

Bibliothèques-Médiathèques

Plus de 200 000 documents à disposition.
Les Bibliothèques-Médiathèques de Laxou sont accessibles à tous sans aucune formalité. La consultation sur place est libre et gratuite. L'inscription est obligatoire pour l'emprunt de documents.

Bibliothèque-Médiathèque Gérard Thirion
17 rue de Maréville - Tél. : 03 83 28 71 16
Horaires d'ouverture :
Lundi, mercredi et samedi de 10h à 18h
Mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h

Bibliothèque-Médiathèque du Champ-le-Bœuf
Centre Intercommunal de Laxou-Maxéville - 23 rue de la Meuse - Tél. : 03 83 28 95 10
Horaires d'ouverture :
Mardi de 14h à 19h
Mercredi et samedi de 14h à 18h

Cinéma / photo / informatique

Atelier photo, noir et blanc - adultes uniquement
MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf
(Re)découvrir le charme de la photographie argentique en noir et blanc.
Il faut disposer d'un appareil photo argentique (possibilité de prêt de matériel)
Lundi et mardi de 18h à 20h
CILM – Atelier photo
Contact : Gérard LOUIS - 06 63 95 70 18

Divers

Devoir de mémoire, association patriotique
Le Souvenir Français – Comité de Laxou
Contact : Marc BORE 06 66 22 36 62
marcbore@orange.fr
http //www.souvenirfrancais54.blogspot.fr

Accompagnement des Familles
Espace de Solidarité et Accompagnement des Familles - ESAF 54
Cours de français et sorties culturelles.
Ouvert du lundi au vendredi - Horaires à définir
15 rue de la Seille - Champ-le-Bœuf
Contact : secrétariat 03 83 97 03 16
esafmaxeville@gmail.com

Aquariophilie
Club Aquariophile de Champ-le-Bœuf
Tous les vendredis à partir de 20h45
Local : 3 rue du Terroir - Maxéville
Contact : Patrick CUNY - 06 60 61 24 09
p.cuny634@laposte.net - http://www.caclb.com/

Généalogie
Saint-Genès Association
Activités en fonction des demandes auprès du responsable
Médiathèque Gérard Thirion - Rue de Maréville
Contact : Alain VALETTE - 06 47 17 32 56 – 03 83 56 31 58
Alain.valette@wanadoo.fr

Jumelage
Association du Comité de Jumelage de Laxou (ACJL)
Jumelages avec Heubach (Allemagne) et Andéramboukane (Mali)
Siège : Hôtel de Ville de Laxou
Contact : Albert PUSSINI - 06 81 98 95 36
a.pussini@orange.fr

Tricot / Couture
"Si l'on se parlait !"
Lundi et jeudi de 14h à 17h
Bâtiment Bourgogne - Salle 5 (à l'arrière de l'immeuble) Laxou Provinces
Contact :
Huguette LIENHARD - 06 14 66 43 19 – 03 83 94 00 58
Colette DALAIS - 06 15 88 36 36 – 06 14 66 43 19
silosp54@hotmail.fr - http ://silonseparlait.fr

Aide aux devoirs
Association REUSSIR
Contact : Barek TAGHITE 03 83 41 09 36
mbarek.taghite@univ-lorraine.fr
assreussir.laxou@gmail.fr

Prévention spécialisée
Association Jeunes et Cité
Contact : Olivier GANIER 06 74 77 34 66
Ganier.jeunesetcite@orange.fr

Ce document a été établi d'après les informations fournies par les associations.

ANIMATIONS VACANCES

Accueil de Loisirs Sans Hébergement

Pour les 3-12 ans

Ville de Laxou
Durant les vacances scolaires (sauf à Noël), l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement « Le Royaume de Larzuls » situé au sein du groupe scolaire Victor Hugo, accueille les enfants du lundi au vendredi :
- soit en demi-journée, de 9h à 12h et/ou de 14h15 à 17h
- soit en journée complète, de 9h à 17h avec service de restauration à midi

Une garderie est mise en place le matin de 7h30 à 8h45 et le soir de 17h à 18h, des jeux sont mis à la disposition des enfants. L'après-midi, l'accueil se fait entre 13h30 et 14h.
Renseignements et inscriptions :
Service Sports Jeunesse et Vie Associative de la Ville de Laxou - 03 83 90 54 88 scj@laxou.fr

Ville de Maxéville
Renseignements et inscriptions : Service Aide à la Famille de la Ville de Maxéville - 03 83 32 30 00
Programme détaillé : www.mairie-maxeville.fr

Pour les 12-16 ans

Ville de Laxou
Durant les vacances scolaires (sauf à Noël), l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement «Le Royaume de Larzuls» proposent aux adolescents (nouveaux différentes activités sportives et culturelles les après-midi, ainsi que des sorties à la journée.
Renseignements et inscriptions :
Service Sports Jeunesse et Vie Associative de la Ville de Laxou - 03 83 90 54 88 - scj@laxou.fr

Accueil de Loisirs Sans Hébergement agréé par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de Meurthe et Moselle

Ville de Maxéville (Pour les 11-17 ans)
Renseignements et inscriptions : Service Aide à la Famille de la Ville de Maxéville - 03 83 32 30 00
Programme détaillé : www.mairie-maxeville.fr

Mercredis récréatifs

Pour les 3-12 ans

Ville de Maxéville :
Renseignements : Max'Anim - 2 avenue Patton à Maxéville 03 83 37 43 96
Inscriptions : Mairie de Maxéville - 14, rue du 15 Septembre 1944 - 03 83 32 30 00

Les aides aux loisirs ou à la pratique d'activités sportives et culturelles

Pendant l'année scolaire

Le dispositif Pass'Sport et Culture
Il s'adresse aux jeunes de 6 à 25 ans dont les parents ont un quotient familial inférieur ou égal à 445 € et qui désirent pratiquer une activité sportive ou culturelle. Participation annuelle pour les familles : 8 €
Permanences :
Tous les lundis de 17h à 19h au Centre Social Communal 03 83 90 86 86 (sur rendez-vous)
Les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois de 16h à 19h au Centre Intercommunal Laxou Maxéville - 03 83 96 11 34 (sur rendez-vous).
Renseignements : association Pass'Sport et Culture 03 83 21 01 43 - pass.sportetculture@wanadoo.fr
site Internet : http://pass-sport-culture.org/

Le Pass'Loisirs Caf
Il s'adresse aux jeunes de 11 à 16 ans dont les parents ont un quotient familial inférieur ou égal à 800 € et qui désirent pratiquer une activité de loisirs.
L'activité doit se dérouler hors temps scolaire et durer au minimum 3 mois.
L'inscription à l'activité doit intervenir avant le 31 décembre 2013.

Pendant les vacances scolaires

Bons Vacances - Ville de Laxou
Pour les familles laxoviennes qui souhaitent inscrire leur(s) enfant(s) âgé(s) de 3 à 16 ans dans une colonie ou un Accueil de Loisirs Sans Hébergement en dehors de Laxou, agréés par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, la Commune octroie une aide financière dans la limite de 25 jours par année civile.

Pour une inscription dans un Accueil de Loisirs Sans Hébergement ou une ruche, et si les familles sont bénéficiaires de l'Aide aux Temps Libres délivrée par la Caf, avec un quotient familial inférieur à 800 €, une aide supplémentaire peut leur être attribuée, dans la limite 25 jours par année civile.
Toutefois, une participation minimale de 1,60 € par jour et par enfant reste à la charge de la famille.

Ces bons de prise en charge doivent impérativement être établis avant le séjour.

Aide aux Temps Libres Caf
Elle s'adresse aux jeunes de 3 à 16 ans dont les parents ont un quotient familial plafonné à 800 €.
Le montant de l'aide dépend du quotient familial des ayants-droit et du type de séjour (Accueils de Loisirs Sans Hébergement, ruches, colonies de vacances, camps, mini-camps, séjours linguistiques, centres familiaux).

Ces différentes aides peuvent se cumuler.

ACTIVITES SPORTIVES ET CULTURELLES

Saison 2013/2014

ACTIVITÉS SPORTIVES

A Laxou, plus de 100 associations, aux côtés des services municipaux, font battre quotidiennement le cœur de la Commune, permettant à des milliers d'amateurs et de passionnés, encadrés par des animateurs qualifiés, de pratiquer les dizaines d'activités que vous découvrirez dans ce dépliant.

Grand merci à l'ensemble de ces bénévoles et agents communaux, volontaires et solidaires, qui animent ainsi tous les quartiers tout au long de l'année, en proposant un riche éventail de possibilités dans tous les domaines.

Car en effet, chaque année, la Municipalité met en œuvre des moyens importants pour développer les actions municipales et soutenir le dynamisme associatif, afin que tous les laxoviens, des plus jeunes jusqu'aux seniors, puissent accéder à une pratique sportive ou ludique comme à une large offre culturelle : subventions, entretien et rénovation de locaux, mise à disposition de nouveaux équipements comme de matériels ou de personnels municipaux...

Bonne lecture, à la recherche de l'activité qui vous conviendra le mieux ainsi qu'à vos proches, sans oublier l'opportunité offerte à tous d'assister à des concerts, spectacles et expositions...

Je vous souhaite, à toutes et à tous, une belle saison sportive et culturelle 2013-2014.

Maire de Laxou

Arts Martiaux / Sports de Combat

Aïkido

Association Aïki-Juku

Mercredi de 18h45 à 21h15

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Marie-Luce TONNOT – 06 79 59 43 56

marie-luce.tonnot@wanadoo.fr

http://pagesperso-orange.fr/aikido.pratt/

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Mardi de 18h à 19h30 Adultes et Jeunes (10 ans et +)

Complexe Sportif Léo Lagrange – Dojo

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Arts Martiaux chinois et disciplines énergétiques

Ecole Dao Yin

Mercredi de 19h à 21h45 - Taiji, Qi Gong, Kung-Fu

Gymnase Louis Pergaud

Contact : Michel MARTIN 06 70 66 25 57

http://www.daoyin.fr/

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Jeudi de 13h45 à 14h45 - Créneau dédié à la femme de Do In et Qi Gong

CILM - salle de Chorégraphie

Contact : Françoise JACOB-FRAXE – 03 83 90 48 60

Judo / Jujitsu

Association Laxovienne Victor Hugo

Judo - Adultes

Mardi et Vendredi de 20h à 21h30

Judo Enfants (6 ans - 12 ans) selon l'âge

Mardi de 17h30 à 18h30

Mercredi de 17h à 18h

Vendredi de 17h30 à 20h

Eveil Judo (3 ans et +)

Mercredi de 14h à 16h

Gymnase Victor Hugo - Salle d'arts martiaux

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

http://www.alvh.asso.fr/ - alvh.laxou@gmail.com

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Judo Adultes et enfants

Mercredi et samedi de 14h à 19h (par tranche d'une heure)

Jujitsu – 3 sports en 1 : Judo, Karaté et Aïkido

Cours adultes

Samedi de 18h30 à 19h30

Kimonos et tongs obligatoires pour tous

Complexe Sportif Léo Lagrange - Dojo

Contact : Arnaud IGOULEN - 06 72 02 15 20

Karaté

Association Laxovienne Victor Hugo

Samedi de 9h à 11h

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

alvh.laxou@gmail.com - http://www.alvh.asso.fr/

Lutte olympique gréco-romaine, libre et féminine (5 ans et +)

Association de Lutte Olympique et Diffusion Culturelle

Samedi de 14h à 17h

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Karim QRIBI - 03 83 28 51 73

karim.qribi@hotmail.fr

Ninpo Taijutsu - nin jutsu : Arts Martiaux japonais anciens (16 ans et +)

Association Bujinkan Laxou

Lundi de 20h30 à 22h30 - Nin Jutsu

Mercredi de 21h à 22h30 - Nin Jutsu

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Gérald RENAUD – 06 71 42 84 71

bujinkanlaxou@gmail.com - http://www.bujinkanlaxou.fr/

Danse

Danse Africaine

MJC MASSINON – Champ-le-Bœuf

Compagnie La Torpille

Mercredi 20h30-22h

Contact : Marie-Claude LEDEJUL 06 51 68 39 64

Complexe Marie Marvingt

Association Tendanse

Stages

Salle Louis Colin

Contact : Ouardia COULIBALY - 06 34 72 04 17

tendansemalienne@yahoo.fr

Danses de couple

CAP Danse

18h15 à 22h15

Local : 20 bis rue du Colonel Moll

CILM - Salle de chorégraphie : soirées et festivals

Salle Louis Colin : stages

Contact : Claudine MARCHAL - 06 71 61 53 82 - 03 83 56 47 57

capdanse@wanadoo.fr - http://www.capdanse.net/

Association 3&4

Association de danseurs partageant leurs connaissances en danse de couple. Activités destinées aux personnes ayant déjà pratiqué un an de danse.

Mercredi de 19h à 22h

Salle Louis Colin

Contact : Stéphanie PARRENS - 06 83 66 36 55

association.3et4@yahoo.fr - http://3et4blog.blogspot.fr/

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Rock, Cha-cha, puis Tango, Valse et Salsa en cours d'année, suivant l'avancée du groupe. Seul ou en couple (possibilité de trouver un ou une partenaire durant les 1ères semaines).

Participation possible à 2 trophées de danse de salon dans l'année et au gala de fin d'année.

Mercredi de 19h30 à 20h30 17 ans - Adultes

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Blandine BOUALAOUI - 03 83 98 70 45

Danse show (17 ans et +)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Réalisation de chorégraphies en groupe sur des musiques actuelles (Femmes et hommes). Démonstrations des chorégraphies lors des trophées de danse de salon (1 ou 2 dans l'année) et gala de fin d'année.

Mercredi de 18h30 à 19h30

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Blandine BOUALAOUI - 03 83 98 70 45

Association Dival - http://bdival.skyrock.com/

Danse moderne (4 ans - 16 ans)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Chorégraphies rythmées et dynamiques empruntées au hip-hop, à la salsa, au groove et au dancefloor, sur des musiques actuelles.

Mercredi de 9h15 à 20h (selon l'âge et le niveau)

Certificat médical, caleçon de danse et patins rythmiques noirs obligatoires à la rentrée

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contacts : Agnès HUGUIN - 06 66 98 73 96

Monik MARTIN - 03 83 96 44 81

Danse rythmique (5 ans et +)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Inspirée du style modern' jazz, la danse rythmique aborde l'apprentissage de chorégraphies sur des musiques variées utilisant les notions d'espace de temps et d'énergie.

Mardi de 17h à 19h de 18h à 19h et de 19h à 20h15 - 14 ans à adultes

Mercredi de 13h30 à 14h30, de 14h30 à 15h15 et de 15h15 à 16h15 (selon l'âge et le niveau)

Certificat médical, obligatoire à la rentrée.

Complexe sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Rock enfants (à plat ou sauté) et Danse Show

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Mercredi de 17h à 18h30 (5 ans - 16 ans, 2 groupes par tranche d'âge)

Certificat médical obligatoire à l'inscription.

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Blandine BOUALAOUI - 03 83 98 70 45

Hip-Hop (+ de 8 ans)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Découvrez la danse Hip Hop dans le pur style du «juste debout» (Locking, Popping, Hip Hop et House Dance)

Jeudi de 17h30 à 18h45 et de 18h45 à 20h

Samedi de 14h à 15h

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Nadine ROYER-BESSAC 03 83 46 77 93

Entretien physique / Gymnastique / Relaxation

Gymnastique body-sculpt, step, fitness et stretching adultes et ados

MJC MASSINON - Champ-le-Boeuf

Certificat médical obligatoire

Step

Lundi de 19h à 20h

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Stretching

Lundi de 18h à 19h

Jeudi de 9h à 10h

Contact : Jessica RIBON 06 77 50 40 41

Gérard VATRY – 03 83 98 26 85

Body-sculpt / Renforcement musculaire

Mardi de 9h à 10h

Mardi de 20h15 à 21h45

Mercredi de 20h à 21h

Vendredi de 18h à 19h30

Contacts : Nathalie JACQUOT - 06 73 29 31 99

Fabienne BEAU - 06 11 30 44 57

Monique SUAIRE - 03 83 97 22 49

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Amicale Laïque Emile Zola

Renforcement Musculaire

Mercredi 20h15-21h15

Gymnase Louis Pasteur

Contacts : Muriel MOREL 06 98 39 34 08

Muriel.morel@free.fr

Body-Karaté

Association Laxovienne Victor Hugo (16 ans et +)

Samedi de 10h à 11h

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

alvh.laxou@gmail.com - http://www.alvh.asso.fr/

Eveil sportif (3 ans et +)

Association Laxovienne Victor Hugo

Mercredi de 16h à 18h

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

alvh.laxou@gmail.com - http://www.alvh.asso.fr/

Expression corporelle / gym-bébé (2-6 ans)

MJC MASSINON - Champ-le-Boeuf

Expression corporelle 4-6 ans : mercredi de 9h30 à 10h15

Gym-Bébé 2-3 ans : mercredi de 10h15 à 11h

Complexe sportif Léo Lagrange - salle d'arts martiaux

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Gymnastique d'entretien adultes

Association Laxovienne Victor Hugo (16 ans et +)

Mercredi de 20h à 21h30

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

alvh.laxou@gmail.com - http://www.alvh.asso.fr/

Club de Gymnastique Volontaire du Champ-le-Bœuf - cours mixtes

Lundi de 14h45 à 16h45 - Equilibre et Mémoire : Comment conserver son équilibre et éviter les chutes. Découvrir les mécanismes de mémorisation.

Lundi de 16h45 à 17h45 - Gymnastique Adultes

Vendredi de 8h45 à 9h45 - Gymnastique Adultes

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Michèle GRASS – 03 83 98 15 48 - 06 18 99 53 95

grass.daniel@orange.fr

Gymnastique féminine

Amicale Louis Pergaud

Lundi de 18h à 19h

Gymnase Victor Hugo

Contact : Claude SIMON – 06 81 31 49 06

Gymnastique volontaire

Gymnastique Volontaire de Laxou

Mardi de 9h à 11h

Mercredi de 10h30 à 11h30

Vendredi de 10h à 11h et 11h à 12h

Gymnase Louis Pergaud

Jeudi de 10h30 à 11h30

Maison de la Vie Associative et du Temps Libre

Contacts :

Catherine de ROTALIER - 03 83 28 46 16 - 06 82 56 40 99

Pilates Fitness

Association Laxovienne Victor Hugo (16 ans et +)

Lundi de 19h à 21h30

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

alvh.laxou@gmail.com - http://www.alvh.asso.fr/

Marche / Randonnées pédestres

Sac au Dos

Mardi à 13h30 pour un départ en covoiturage

Randonnées pédestres

Rendez-vous sur le parking (côté droit) de la salle Louis Colin avenue de l'Europe

Contact : Jacques GIARDINI – 03 83 27 10 75

sacados@orange.fr

Musculation (15 ans et +)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Tout niveau. Programme adapté à chacun.

Lundi de 19h à 20h30

Jeudi de 19h à 20h30

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de musculation

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Alpha-Sports

Lundi de 18h à 21h

Mercredi de 18h à 20h

Gymnase Victor Hugo - salle de musculation

Contact : Jérôme BOURET - 03 83 30 38 08

Natation enfants (6 ans - 12 ans)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Mercredi de 9h à 10h

Certificat médical lors de l'inscription

Bonnet de bain obligatoire

Piscine de Gentilly

Contacts : Josette FERRANT – 03 83 97 09 22

Relaxation et yoga

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Vendredi de 10h à 11h15

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Gisèle VATRY – 03 83 98 26 85

Yoga adultes

Subtil'

Lundi de 18h15 à 21h45

Jeudi 18h30 à 20h

Maison de la Vie Associative et du Temps Libre

Contact : Danièle ETIENNE – 06 24 29 54 89

daniele.subtil@hotmail.fr - http://www.yogasubtil.fr.gd/

Yoga rando dans le désert marocain du 20 au 27/10

Qi Gong

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Trouver la détente et le calme intérieur grâce à des mouvements souples et doux, associés à la respiration, afin de favoriser la bonne circulation de l'énergie interne. Le corps se renforce, s'assouplit et toutes les fonctions de l'organisme sont optimisées.

Activité réservée aux adultes.

Jeudi de 12h30 à 13h30 et de 18h à 19h15

CILM – Salle de Chorégraphie

Contact : Françoise JACOB-FRAXE - 03 83 90 48 60

Zumba

Amicale Laïque Emile Zola (ALEZ)

Lundi 18h30 à 19h30

Jeudi de 20h30 à 21h30

Gymnase Louis Pasteur

Contact : Muriel MOREL – 06 98 39 34 08

muriel.morel@free.fr

Arts du Cirque (6 ans et +)

MJC MASSINON - Champ-le-Bœuf

Découverte des Arts du Cirque : jonglerie, équilibre, acrobaties portées... pratiqués dans l'esprit de sécurité et de respect de la personne défini par la Fédération des écoles de cirque.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription

Lundi de 17h30 à 18h30

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Aline MUNIER - 03 83 46 77 93

Sports collectifs

Basket ball

Laxou Basket Club

Mardi de 17h30 à 20h30

Mercredi de 18h à 20h (7-11 ans)

Jeudi de 17h30 à 20h30

Vendredi 20h à 21h30

Gymnase de l'Europe

Contact : Rose MARTHELY 06 35 32 02 12

r.marthely@hotmail.fr

Floorball

ASPTT Nancy-Laxou Floorball

Lundi de 18h à 20h

Jeudi de 19h à 21h30

Gymnase La Fontaine

Contact : Julien CHOFFART 06 61 78 51 95

julien.choffart@bbox.fr

Erwan LECUYER 06 87 56 57 99

lesloupslorrains@gmail.com - http://nancy-floorball.fr ou http://nancy-hockey

Football

Association Football Laxou Sapinière (AFLS)

Selon les catégories et les conditions climatiques :

Lundi de 17h30 à 20h

Mardi de 18h30 à 20h45

Mercredi de 13h30 à 20h45

Jeudi de 17h30 à 22h

Vendredi de 17h à 20h15

Complexe Sportif Gaston Lozzia

Contact : Annie ROMAIN - 03 83 96 63 41 - 06 80 64 49 76

anniеromain99@wanadoo.fr - http://www.afls54.net/

Football Laxou Provinces 54

Mardi de 20h15 à 22h

Vendredi de 20h15 à 22h

Matchs les dimanches matin

Complexe Sportif Gaston Lozzia

Contacts : Hippolyte ROSSY - 06 16 59 11 32

Laurent BROUTIN - 06 86 07 26 48

Multisports

Association Laxovienne Victor Hugo (6 ans et +)

Mercredi de 13h45 à 16h

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

alvh.laxou@gmail.com - http://www.alvh.asso.fr/

Pétéca

Pétéca Nancy-Laxou

Lundi de 20h à 22h

Gymnase La Fontaine

Mardi de 18h à 19h45

Jeudi de 18h à 19h45

Gymnase Victor Hugo

Contact : Karine BASTIEN - 06 07 44 96 60

bastienkal@orange.fr - http://www.federationdepeteca.com/

Volley-ball adultes (loisir, compétition et championnat Open)

Association Sportive Laxou Volley-Ball (ASLVB)

Mercredi de 20h à 22h

Gymnase de l'Europe

Contacts : ASLVB : Thierry ROLLAND - 06 87 55 90 10

laxou.volley-ball@laposte.net - http://www.laxou-volley.fr/

Sports individuels

Athlétisme

Laxou Athlétisme

Selon les années de naissance

Mercredi de 16h30 à 18h

Vendredi de 17h30 à 20h

Gymnase de l'Europe

Contact : Julien CHOFFART 06 61 78 51 95

julien.choffart@bbox.fr

Catherine VANÇON - 06 70 34 93 91

catherine.vancon@laposte.net

Badminton

Nouvelle Association Badminton Laxou

Lundi de 17h30 à 22h

Jeudi de 20h30 à 22h

Gymnase de l'Europe

Mardi de 17h30 à 22h

Mercredi de 16h à 22h

Vendredi de 17h30 à 22h

Gymnase La Fontaine

Contact :

nabla_laxou@yahoo.fr - http://nabla.pagesperso-orange.fr/

Course Nature

World-Trailander

Mardi de 19h à 21h

Jeudi de 18h à 19h30

Samedi de 10h à 12h

Complexe Sportif Gaston Lozzia - Piste d'athlétisme

Contact : Pascal OLEK 06 75 66 47 98

http://world-trailander

pasolek@sfr.fr ou contact@worldtrailander.fr

Billard (10 ans et +)

Association Sportive Laxovienne de Billard

Tous les matins de 9h30 à 12h (sauf le dimanche)

Tous les après-midis de 14h30 à 19h (sauf le mardi, le samedi et le dimanche)

CILM - salle de billard

Contact : 03 83 98 64 11

http://www.aslaxoubillard.com/ - laxou.billard@wanadoo.fr

Parkour (8 - 15 ans)

MJC MASSINON- Champ-le-Bœuf

Le parkour est une discipline sportive considérée comme un art par ses pratiquants : l'art du déplacement urbain. Le but est de se déplacer d'un point A à un point B de la façon la plus rapide et efficace possible.

Lundi de 17h à 19h

Complexe Sportif Léo Lagrange - gymnase

Contact : Nadine ROYER-BESSAC - 03 83 46 77 93

Escrime

Cercle d'Escrime de Laxou

Prêt de l'équipement que soit le niveau et l'ancienneté dans le club

Escrime sportive :

Lundi de 17h30 à 18h30, 18h30 à 19h30, 19h30 à 20h30 selon niveau

Jeudi de 18h30 à 20h30 + escrime artistique enfants

Gymnase Louis Pergaud

Escrime artistique adultes :

Mardi de 19h à 22h

Maison de la Vie Associative et du Temps Libre

Contacts : Denis GALLOT - 06 73 75 24 35 - 03 83 98 03 11

http://www.escrime-laxou.net/ - contact@escrime-laxou.net

Gilles SILBERSCHMIDT, Maître d'armes - 06 40 11 59 12

gilles.silberschmidt@laposte.net

Mini-golf

Du lundi au samedi 10h à 19h

Horaires variables

Complexe sportif Gaston Lozzia

Contact :

03 83 98 26 19 - tennis.laxou.sapiniere@wanadoo.fr

Rollers (7 ans et +)

Amicale Laïque Emile Zola (ALEZ)

Adultes :

Lundi de 20h30 à 22h

Juniors (7 - 15 ans) :

Vendredi de 18h15 à 19h15

Gymnase Louis Pasteur

Contacts : Marie-Odile BACHELERIE 06 89 96 61 61

theobalo@yahoo.fr

Tennis

Tennis Laxou Sapinière

Du lundi au dimanche inclus de 7h30 à 22h30

Complexe Sportif Gaston Lozzia - courts de tennis

Contact : Club House 03 83 98 26 19

tennis.laxou.sapiniere@wanadoo.fr - tennis.laxou.sapiniere.pagesperso-orange.fr/

Well Tennis Club

Ecole de tennis - Cours compétition - Cours collectifs Adultes - Stages

Selon les catégories : tous les jours de 8h30 à 22h

113 boulevard Emile Zola

Contact : Daniel ROBAT - 06 37 90 82 82

robat.daniel@orange.fr

Tennis de table (4 ans et +)

Amicale Laïque Emile Zola (ALEZ)

Mardi de 20h à 22h

Mercredi 16h45 à 18h30

Jeudi de 18h30 à 20h15

Vendredi de 19h30 à 22h

Gymnase Louis Pasteur

Contact : Paul BILLANT 03 83 28 27 41

jp.billant@orange.fr

Tir sportif

Société de Tir de Laxou

Mercredi de 16h à 20h

Samedi de 14h à 19h

Dimanche de 9h à 12h

Complexe Sportif Gaston Lozzia - stand de tir Bernard Machin

Contact :

Brigitte CHAUFOURNIER 06 76 34 48 04 - 03 83 27 53 43

brigitte.chaufournier@wanadoo.fr

stdlaxou@wanadoo.fr - http://tir-sportif-laxou.fr

Vélo route, VTT adultes et seniors

Laxou ça roule

Sorties hebdomadaires route et VTT

Sortie route le jeudi et le samedi après-midi

Sortie VTT le dimanche matin

Contact :

Christian PAUCIPET 06 70 99 36 36 - 03 83 27 03 18

http://www.laxoucaroule.com/ - laxoucaroule@wanadoo.fr