

ACTIVITES SPORTIVES SAISON 2017/2018

Arts Martiaux / Sports de Combat

Aïkido

Association Aiki-Juku

Mercredi de 19h à 21h

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Marie-Luce TONNOT – 03 83 40 68 42 – 06 79 59 43 56

marie-luce.tonnot@wanadoo.fr

<http://aikido-pratt.rhcloud.com>



Arts Martiaux chinois et disciplines énergétiques

Judo / Jujitsu

Association Laxovienne Victor Hugo - ALVH



Judo Jujitsu selon les groupes (Adultes)

Mardi de 20h à 21h30

Vendredi de 20h à 21h30

Judo Jujitsu (Enfants à partir de 6 ans et adolescents), cours en fonction de l'âge

Mardi de 18h30 à 20h

Mercredi de 15h15 à 18h

Vendredi de 17h30 à 20h

Gymnase Victor Hugo - Salle d'arts martiaux

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

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

Laxou Judo Jujitsu – L2J

Judo Jujitsu - Adultes

Lundi de 20h à 21h30

Mercredi de 20h à 21h30 - Séance cardio-training

Vendredi de 20h à 21h30

Judo Enfants et éveil judo - Horaires selon l'âge

Mercredi de 15h30 à 20h

Vendredi de 17h30 à 20h

Jujitsu féminin

Mercredi de 20h à 21h

Gymnase Sadoul

Contacts : Nicolas VERLET – 06 08 66 42 14

Nicolas WINKEL – 07 68 78 91 71

contact@l2j.fr – www.l2j.fr



MJC Massinon -Champ-le-Bœuf

Cours animés par Jérôme SPRIET

Judo Enfants (par tranche d'une heure, selon l'âge)

Mercredi de 15h à 18h30

Samedi de 15h à 17h

Judo Ados - Adultes

Mercredi de 18h30 à 20h

Samedi de 17h à 18h30

Kimonos et tongs obligatoires pour tous

Complexe sportif Léo Lagrange – Dojo

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96



MJC Massinon -Champ-le-Bœuf

Jujitsu - self defense

4 sports : Judo, Karaté, Aïkido et Chanbara (kendo ludique)

Samedi de 18h30 à 19h30 - Ados - Adultes

Kimonos et tongs obligatoires pour tous

Complexe sportif Léo Lagrange – Dojo

Contact : Arnaud IGOULEN - 06 72 02 15 20

Karaté

Association Laxovienne Victor Hugo - ALVH

Samedi de 11h15 à 12h15 (Adultes et ados à partir de 15 ans) **Aéro karaté**

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11

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

Karaté enfants

Association Laxovienne Victor Hugo - ALVH

Mercredi de 14h15 à 15h15 (à partir de 9 ans)

Samedi de 9h à 10h (à partir de 5 ans) et de 10h à 11h (à partir de 9 ans)

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 - ALODC

Samedi de 14h à 15h, Poussins, Benjamins

Samedi de 15h à 17h, Adultes

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Karim QRIBI – 06 71 58 52 88

karim.qribi@hotmail.fr



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

Association Bujinkan Laxou



Le Ninjutsu, ou Nimpô Taijutsu, est un art martial japonais ancien issu d'écoles de samouraïs et de ninjutsu.

La pratique aborde aussi bien le travail du taijutsu (arts et techniques du corps) que celui des différentes armes utilisées à l'origine en armure et sur le champ de bataille.

Parce que chaque être humain est unique, il n'y a pas de forme de technique imposée, mais une recherche du mouvement naturel propre à chacun.

Lundi de 20h à 22h

Mercredi de 21h à 22h30

Gymnase Victor Hugo - salle d'arts martiaux

Contact : Gérald RENAUD – 06 71 42 84 71 - renaud.gerald@gmail.com

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

Cardio Boxe

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Entraînement sans contact, apprentissage des techniques de défense et d'attaque.

Cours animés par **Stephen DAUBANTON**

Mardi de 19h à 20h30

Complexe Sportif Léo Lagrange - Salle polyvalente

Samedi de 10h30 à 12h

Complexe Sportif Léo Lagrange – Salle de Chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Danse

Cheerdance

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

A partir de **10 ans**

Né aux bords des terrains universitaires américains pour encourager les équipes, le cheerleading® est un sport où la gym, le chant, la danse et la coopération sont de mise.

Cours animés par Nisrine ABOULFATH

Mardi de 17h à 18h30

Complexe Sportif Léo Lagrange - Gymnase

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Danses de salon

Association 3et4

Association de danseurs partageant leurs connaissances en danses de couple et autre.

Danses connues, Rock, Rueda, Tango, Bachata..., danses émergentes à Nancy, Lambazouk, West Coast Swing, Kizomba..., danses nouvelles, Forró, Blues, Samba de Gafieira...

Mercredi de 19h30 à 22h

Salle Louis Colin

Contact : Sébastien VANDENEECKHOUTTE – 06 43 19 59 22

association.3et4@yahoo.fr – www.3et4.org



MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

16 ans - Adultes

Initiation ou perfectionnement aux diverses danses de salon : 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 1^{ères} semaines).

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

Mercredi de 19h30 à 20h30

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Blandine BOUALAOUI - 03 83 98 70 45

Certificat médical obligatoire

Danse moderne (4 ans - 16 ans)

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

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

Selon l'âge et le niveau

Lundi de 17h à 19h

Mercredi de 16h à 20h

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

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contacts : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96 (pour les enfants âgés de 4 à 12 ans)

Monik MARTIN - 03 83 96 44 81 (pour les enfants âgés de 13 à 16 ans)

Danse orientale et fusions (Adultes)

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Un cours riche en technique et découverte de différents styles et accessoires autour de la danse orientale et de son évolution.

Ondulations, mouvements de base variables, enchaînements, combinaisons et utilisation d'accessoires en fonction des projets chorégraphiques.

Cours animés par Elina, « Les mille et une nuits d'Elina »

Jeudi de 20h30 à 22h

Complexe Sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Danse show (16 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

Mercredi de 18h30 à 20h30 (Forfait 2h spécial compétition)

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Blandine BOUALAOUI - 03 83 98 70 45

Certificat médical obligatoire

Danse rythmique (6 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.

Cours animés par Laurence SIMOTHE-DELRIEU

Mardi de 17h à 19h – Ados

Mardi de 19h à 20h15 - Adultes

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

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

Complexe sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Rock enfants et Danse Show

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Cours en 2 parties : Rock, Cha-Cha et danse de salon en cours d'année selon l'avancée du groupe.

Danse show (chorégraphie en groupe sur des musiques actuelles). Participation possible à 2 trophées de danse de salon dans l'année et au gala de fin d'année.

Mercredi de 17h à 18h30 (5 ans - 10 ans, 2 groupes par tranche d'âge)

CILM - salle de chorégraphie

Contact : Blandine BOUALAOUI – 03 83 98 70 45

Certificat médical obligatoire.



Ragga dancehall

GoodToGo Dancehall

La dancehall est principalement une danse de rue. Elle inclut une large gamme de pas (steps) codifiés avec un nom spécifiques, qui sont influencés par le mode de vie jamaïcain.

Jeudi de 20h45 à 22h

Vendredi de 20h à 22h

MVATL – Salle d'expression corporelle

Contact : cynthia-h@hotmail.fr – 07 81 23 18 42
good.to.go@hotmail.com

Zumba

Amicale Laïque Emile Zola - ALEZ

Enfants

Mercredi de 14h à 15h

MVATL – Salle d'expression corporelle

Contact : Virginie BIGAULT – 06 66 96 08 23



Adultes et ados

Lundi de 18h30 à 19h30

Gymnase Pasteur

Contact : Solène GODOT – 06 88 72 23 98
<http://alezlaxou.wix.com/alez>



MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

ZUMBA®

Programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses et musiques latines : salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, calypso, soca, samba, cha-cha-cha, hip hop, africaines, indiennes...

Cours adultes

Lundi de 19h à 20h et de 19h30 à 20h30

Complexe sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Jessica BIRON - 06 77 50 40 41

Entretien physique / Gymnastique

Eveil sportif (3 ans et +)

Association Laxovienne Victor Hugo

Mercredi de 15h15 à 18h (cours selon l'âge)

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11
alvh.laxou@gmail.com - <http://www.alvh.asso.fr/>

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

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Certificat médical obligatoire

Stretching

Exercices d'étirement et d'assouplissement – Cours animés par **Fabien HOTTON**

Jeudi de 9h à 10h

Contact : Gérard VATRY – 03 83 98 26 85

Body-sculpt

Renforcement musculaire général – Cours animés par **Stephen DUBANTON**

Mardi de 20h30 à 22h

Complexe Sportif Léo Lagrange - Salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Circuit Training Minceur

Affiner, modeler, galber, sculpter, grâce à un travail mêlant le cardio et le renforcement musculaire.

Suivi d'un stretching pour étirer l'ensemble du corps et de relaxation pour détendre l'âme.

Cours animés par **Roxelane PARIZOT**

Vendredi 18h - 19h30

Complexe Sportif Léo Lagrange - Salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Fitness

Association Laxovienne Victor Hugo - ALVH

Jeudi de 18h45 à 19h45

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11
alvh.laxou@gmail.com - <http://www.alvh.asso.fr/>



Expression corporelle / gym-bébé (2-4 ans)

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Baby Gym

Tout en douceur, éveil et expression corporelle dans le respect du développement psychomoteur de l'enfant.

Samedi de 9h15 à 10h (3 - 4 ans)
de 10h à 10h45 (2 - 3 ans)

Complexe sportif Léo Lagrange - Salle d'arts martiaux

Contact : Agnès HUGUIN – 06 98 66 73 96

Gymnastique acrobatique enfants (6 ans et +)

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Discipline qui mélange acrobaties, souplesse, endurance et sens artistique. Les élèves doivent réaliser en musique une chorégraphie acrobatique parfaitement synchronisée

Cours animés par **Roxelane PARIZOT**

Mercredi de 15h à 16h (6 - 8 ans)

Complexe sportif Léo Lagrange - Salle Polyvalente

Vendredi de 17h à 18h (9 - 12 ans)

Complexe sportif Léo Lagrange - Gymnase

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96



Gymnastique d'entretien adultes



Amicale Laïque Emile Zola (ALEZ)

Renforcement musculaire

Mercredi de 20h 15 à 21h15

Gymnase Louis Pasteur

Contact : Nathalie GABRIEL – 03 83 27 65 80

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

Equilibre et Mémoire : Comment conserver son équilibre et éviter les chutes. Découvrir les mécanismes de mémorisation.

Lundi de 14h45 à 15h45 - **Seniors+**

CILM - salle de chorégraphie

Mercredi de 10h30 à 11h30

MVATL – salle d'expression corporelle

Renforcement musculaire

Lundi de 16h45 à 17h45 - Gymnastique Adultes

Vendredi de 8h45 à 9h45 - Gymnastique Adultes

CILM - salle de chorégraphie

Mardi de 8h30 à 9h30 et de 9h45 à 12h
Vendredi de 10h à 11h et de 11h à 12h
Gymnase Louis Pergaud

Gymnastique du dos

Lundi de 15h45 à 16h45
Jeudi de 8h45 à 9h45
CILM - salle de chorégraphie

Mardi de 11h à 12h
Jeudi de 10h à 11h et de 11h à 12h
MVATL – salle d'expression corporelle

Contact : M'Barek TAGHITE – 03 83 41 09 36
agvlaxou@orange.fr – <http://www.sport-sante.fr>

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Renforcement musculaire

Fessiers, abdos et cuisses, cours terminé en douceur par du stretching.
Cours animés par **Fabien HOTTON**

Mercredi de 9h à 10h

Complexe sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96

Marche / Randonnées pédestres

Laxou Point Rencontre

Mercredi à partir de 14h

Départ devant le Complexe sportif Gaston Lozzia

Contact : Claude ROBERT – 06 40 58 01 08 - robert.michele44@gmail.com

Sac au Dos

Mardi à 13h30 pour un départ en covoiturage (départ 13h45 en été, 13h30 en hiver)



Selon les mois de l'année, randonnées de 8 à 10 km (après-midi) dans un rayon de 30 km autour de Nancy, ou de 10 à 15 km (journée) dans les Vosges, dans la Meuse ou en Alsace
Sortie annuelle de 8 jours

Rendez-vous sur le côté de la place Louis Colin avenue de l'Europe

Contacts : Jacques GIARDINI - 03 83 27 10 75
sacodos@orange.fr

Bien-être / Relaxation

Do In & Qi Gong

Créneau dédié à la femme
Cours animés par **Christiane BOUTTET**

Jeudi de 13h45 à 15h

CILM - salle de chorégraphie

Contacts : Jean-François et Françoise JACOB-FRAXE – 03 83 90 48 60

Pilates®

Amicale Laïque Emile Zola - ALEZ



Jeudi de 20h15 et de 20h à 21h15

Gymnase Pasteur

Contact : Laurence VERLET – 06 79 05 90 11
<http://alezlaxou.wix.com/alez>

Association Laxovienne Victor Hugo – ALVH

A partir de 15 ans

Lundi de 18h à 19h, de 19h à 20h et de 20h à 21h
Samedi de 11h15 à 12h15

Gymnase Victor Hugo

Contact : Pascale GODFROY – 06 11 07 07 11
alvh.laxou@gmail.com

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Système d'exercices physiques dont l'objectif est d'obtenir un corps plus harmonieux par le travail des chaînes musculaires et le renforcement des muscles profonds.

Cours animés par **Valérie STREHLEN**

Jeudi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30

Complexe sportif Léo Lagrange - salle de chorégraphie

Contact : Agnès HUGUIN - 06 98 66 73 96



Qi Gong

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

Trouver la détente et le calme intérieur grâce à des mouvements souples et doux associés à des exercices de respiration et de concentration, afin de favoriser la bonne circulation de l'énergie interne.

Le corps se renforce, s'assouplit, toutes les fonctions de l'organisme sont optimisées.

Cours animés par **Christiane BOUTTET**

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

CILM - salle de chorégraphie

Contacts : Jean-François et Françoise JACOB-FRAXE – 03 83 90 48 60



Relaxation et yoga

MJC Massinon - Champ-le-Bœuf

La relaxation a pour objectif la détente du corps et du mental, elle optimise le potentiel de chacun.

Cours animés par **Anita GERARD**

Jeudi de 10h à 11h15

Vendredi de 10h à 11h15

CILM - salle de chorégraphie

Contacts : Josette FERRANT - 03 83 97 09 22

Gisèle VATRY - 03 83 98 26 85

Hata Yoga adultes

Noir et blanc : Soleil Levant

Bien être et créativité, Qi Gong, Yoga et création artistique

L'Association « Noir et blanc : Soleil levant » a pour objet de mettre en lien des compétences variées ayant un rapport avec le Bien-être et la Créativité, il est possible que des activités se mettent en place au cours de l'année suivant les opportunités... Pour l'instant, les journées « Bien-être et Créativité » sont organisées en commun avec l'Association Yogarina. Ces moments sont ouverts à toutes et tous, débutants ou confirmés. Possibilité de s'inscrire à une seule journée ou à plusieurs journées, les thèmes seront différents à chaque fois

Activités ponctuelles, stages à la journée de 9h30 à 16h30, certains samedis avec l'Association Yogarina

MVATL - Salle d'expression

Contact : Brigitte BOULANGER bénévole en Arts Plastiques et en Qi Gong - 06 77 66 40 26

brigboulanger@yahoo.fr

Subtil'



Hata Yoga
Lundi de 18h15 à 19h45
Jeudi de 18h45 à 20h15

Kundalini Yoga
Mardi de 18h à 19h

MVATL - Salle d'expression

Contact : Danièle ETIENNE-KOLCZYNSKI – 09 81 60 36 17
subtil.yagareiki@gmail.com - www.kundalini-yoga-lorraine.fr

Yogarina

L'activité de l'Association Yogarina est avant tout basée sur le Yoga, Hatha, Nidra, Pré/Postnatal et se concentre sur la souplesse, la force, la respiration, la conscience de soi et de son environnement. Elle permet de partager un moment de détente et de bien-être, de faire plus ample connaissance avec son corps et avec soi-même, de s'évader de son quotidien en profitant d'un véritable voyage intérieur afin de trouver apaisement et équilibre entre son corps et son esprit.

Lundi de 9h à 10h, de 10h à 11h
Mardi de 17h15 à 18h30, de 18h30 à 19h45

CILM - salle de chorégraphie



Lundi de 17h15 à 18h30, de 18h30 à 19h30 et de 19h30-20h45

Salle Hausermann

Contact : Christine KUSTER – yogarina.association@gmail.com - www.yogarina.fr

Sports collectifs

Basket ball

Laxou Basket Club

Mardi de 17h30 à 22h
Mercredi de 16h15 à 18h
Jeudi de 17h30 à 22h

Gymnase de l'Europe

Contact : Kévin SIMON – 06 06 70 58 72

Floorball

ASPTT Nancy-Laxou Floorball « Les Loups Lorrains »



Le floorball est un cousin du hockey sur glace qui allie intensité et fairplay. Sport accessible à tous.

Lundi de 18h à 21h30

Jeudi de 18h à 21h30

Gymnase La Fontaine

Contact : lesloupslorrains@gmail.com - <http://nancy-meurthe-et-moselle-floorball.asptt.com>

Baskets, t-shirt et short suffisent à la pratique de ce sport



Football

Association Football Laxou Sapinière (AFLS)

Entraînements tous les soirs de la semaine selon les équipes

Mercredis à partir de 14h pour les très jeunes

Matches le samedi et le dimanche selon les équipes



Complexe Sportif Gaston Lozzia

Contact : Annie ROMAIN – 06 80 64 49 76

correspondant.afls@orange.fr

<http://www.afls54.net/>

Multisports

Association Laxovienne Victor Hugo (6 ans et +)

Mercredi de 14h45 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 18h à 20h

Gymnase La Fontaine

Contact : Karine BASTIEN-SCHNEIDER - 06 07 44 96 60
bastienka@orange.fr



Volley-ball adultes (loisir, compétition et détente)

Amicale Laïque Emile Zola - ALEZ / 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/>

ALEZ : Valentin RAMAYE – 03 83 27 65 80

<http://alezlaxou.wix.com/alez>



Sports individuels

Athlétisme

N.A.M. Laxou Athlétisme

Mercredi de 18h à 20h

Vendredi de 17h30 à 20h

Samedi de 10h à 12h

Gymnase Europe

Contact : Vincent FRINGANT – 06 69 72 35 41 - laxouathletisme@gmail.com

Badminton

Nouvelle Association Badminton LAXOU (NABLA)



Lundi de 17h30 à 22h

Gymnase Europe

Mardi et vendredi de 17h30 à 22h

Mercredi de 16h à 22h

Gymnase La Fontaine

Contact : Jean-Paul VO – 06 73 01 59 39

nabla-laxou@outlook.fr

club.quomodo.com/nabla

Billard (10 ans et +)

Association Sportive Laxovienne de Billard

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h30 à 19h

Les mardis et jeudis de 20h à minuit

CILM - salle de billard

Contact : 06 61 11 16 17

<http://www.laxoubillard.com> - laxou.billard@wanadoo.fr



**ASSOCIATION
SPORTIVE
LAXOVIENNE DE
BILLARD**

Course Nature

World-Trailander



Mardi et jeudi de 19h à 21h

Mercredi de 18h30 à 20h30

Samedi de 10h à 12h30

Complexe Sportif Gaston Lozzia - Piste d'athlétisme

Contact : contact@world-trailander.fr – 06 21 60 93 81

www.world-trailander.fr

Escrime sportive et artistique

Cercle d'Escrime de Laxou



Lundi de 17h30 à 18h30, 18h30 à 19h30,
19h à 20h30 : entraînements collectifs
d'escrime sportive selon le nombre
d'années de pratique et l'âge

Jeudi de 18h30 à 20h30: escrime sportive / compétitions

Gymnase Louis Pergaud

Mardi de 19h à 21h : escrime artistique adultes

Maison de la Vie Associative et du Temps Libre

Contact : Eve - Marie GALLOT – 06 84 58 11 28

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



Mini-golf



Du lundi au vendredi de 14h à 19h
Le mercredi de 9h à 19h
Le samedi et le dimanche de 9h à 14h

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 21h30

Enfants :

Vendredi de 17h30 à 18h30

Ados :

Vendredi de 18h30 à 19h30

Gymnase Louis Pasteur

Contacts : Adultes : Anne-Marie SCHMIT – 06 33 35 08 58

Juniors : Valérie HECTOR - 06 60 88 85 28



Tennis

Tennis Laxou Sapinière

Du lundi au dimanche inclus de 7h30 à 22h30

Complexe Sportif Gaston Lozzia - courts de tennis - 6 rue des Forestiers

Contact : Club House 03 83 98 26 19

tennis.laxou.sapiniere@wanadoo.fr – <https://tennislaxousapiniere.com>



Well Tennis Club



Au cœur de l'agglomération le Well Tennis Club accueille une école de tennis et une école de compétition pour les enfants de 3 à 18ans.

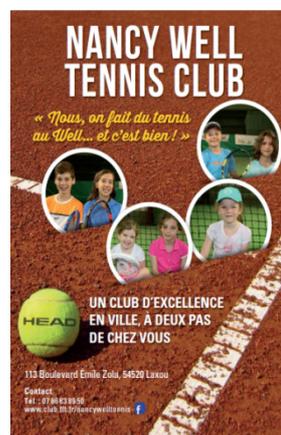
Cours adultes individuels et collectifs adaptés en fonction du niveau

Du lundi au dimanche inclus de 8h30 à 21h30

113 boulevard Emile Zola

Contact : Daniel ROBAT – 06 37 90 89 82

welltennisclub@free.fr – <https://welltennisclub.free.fr>



Tennis de table (4 ans et +)

Amicale Laïque Emile Zola (ALEZ)

Enfants :

Mercredi de 16h30 à 18h

Ados : 17h30 à 19h

Adultes :

Mardi de 20h à 22h

Jeudi de 18h30 à 20h15

Vendredi de 19h30 à 22h

Gymnase Louis Pasteur

Contact : Paul BILLANT – 03 83 28 27 41



Tir sportif

Société de Tir de Laxou



Mercredi de 16h à 20h en été, 15h à 19h en hiver

Samedi de 14h à 19h

Dimanche de 9h à 12h

Complexe Sportif Gaston Lozzia - stand de tir Bernard Machin- rue du Stade

Contact : stdlaxou@wanadoo.fr – www.tir-sportif-laxou.fr/

Vélo route, VTT adultes et seniors

Laxou ça roule

Sorties hebdomadaires route et VTT

Sortie route le jeudi après-midi (de mars à octobre)

Départ à 14h du Village, de la passerelle Mickaël, de la piste cyclable de Maron, selon l'itinéraire du jour

Sortie VTT le dimanche matin (toute l'année)

Départ à 9h en automne et en hiver et à 8h30 au printemps et en été, du stade Gaston Lozzia à Laxou, équipe A, du stade Bambuck à Villers, équipe B

Contact : Alain MICHENON – 06 32 76 11 64

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



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