

Centre International de Séjour de Laval

Toutes les informations pour la préparation de votre séjour.



Les plus du CREF



Des locaux adaptés aux groupes



Des propositions pour optimiser la préparation sportive



Un séjour tout compris

Où serez-vous exactement ?

Laval

Laval est situé au centre de la Mayenne (département voisin de la Bretagne).

Laval **en train** c'est à :

- 1h30 de Paris
- 40 min d'Angers et de Rennes
- 30 min du Mans

En voiture :

- 1h30 du Mont Saint-Michel et de Saint Malo.



Le Centre International de Séjour

Être au CIS, c'est être à :

- 10 min à pied de la gare
- 5 min en vélo du halage
- 1 min à pied de terrains de foot / rugby ou city stade.
- 1 min à pied d'une pharmacie
- 10 min à vélo des premiers supermarchés



Des locaux adaptés aux groupes

L'hébergement

Le CIS est en premier un lieu un centre d'hébergement avec une capacité d'accueil de **124 lits** répartis dans **40 chambres** allant de 2 à 4 lits.

Il existe 2 formats de location de chambres différentes :



Les chambres avec salle de bain communes

- 2 à 4 lits
- 1 lavabo par chambres
- Douches et toilettes dans les couloirs



Les chambres avec salle de bain privatives

- 3 à 4 lits
- Lavabo, douche et toilettes dans la chambre



Prendre une chambre au CIS

- L'arrivée des visiteurs se fait **de 14h à 22h30** et le départ doit se faire **avant 10h** (il est possible d'utiliser la **bagagerie** pour la journée = jusqu'à 22h00).
- La chambre est équipée du linge de lit (taie d'oreiller, housse de couette et housse de lit), et le CIS peut, sur demande, fournir une **serviette de toilette**.
- L'accès à la chambre se fait avec une carte magnétique, remise à l'arrivée, elle permet d'aller et venir dans l'établissement qui est fermé entre 20h et 8h. En cas de perte, la carte magnétique est facturée 7€ à l'utilisateur de celle-ci.
- En cas de problème, une personne de permanence joignable par téléphone, est présente toute la nuit (incendie, bruit, oubli de la carte de chambre...).

Les salles de réunion

Outre ses chambres, le CIS possède **7 salles de réunion** au sein de son établissement pouvant accueillir de 6 à 200 personnes assises. Elles sont ouvertes 7 jours sur 7 et louables à la journée (de 8h à 23h) ou à la demi-journée (matin, après midi soirée).

Toutes les salles de réunion portent le nom d'une ville ayant accueilli les J.O :



La salle Athènes
200 personnes



La salle Montréal
30 personnes



La salle Moscou
20 personnes



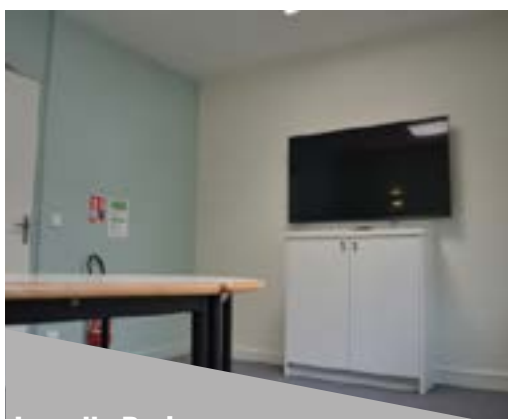
La salle Séoul
15 personnes



La salle Barcelone
15 personnes



La salle Rio
15 personnes



La salle Paris
6 personnes

Dans toutes les salles du CIS on peut trouver :

- Des **chaises** et des **tables** (en fonction du nombre de la jauge de personnes par salle)
- Un **vidéoprojecteur** ou une télévision
- Un **tableau blanc** et **paper board**.
- La salle Athènes est d'un local traiteur (armoire frigorifique, vaisselle, plans de travail, évier), elle peut être mise à disposition pour faire des échauffement sportif.

Le CIS et les complexes sportifs

À deux pas du CIS



Salle Jules Renard

Salle multisports qui peut être réserver par le CIS (en fonction des disponibilités).

Stade d'athlétisme

city stade

Salle de l'Ex-hippodrome

Salle multisports qui peut être réserver par le CIS (en fonction des disponibilités).

Terrain synthétique de football

Mais aussi,

- Sentiers de randonnée
- Terrains de pétanque
- Vélo francette (itinéraire cyclable qui va de Ouistreham à la Rochelle)
- ...

Réservation d'infrastructure

- Salle de musculation l'Orange Bleu (à 10 min à pied)
- 2 gymnases
- Terrains en herbe (football, rugby)
- Terrain synthétique
- Bassin olympique (piscine Saint-Nicolas)
- Piste d'athlétisme
- Salle d'escalade
- Courts de tennis
- ...



Pour aller + loin dans la prépa sportive

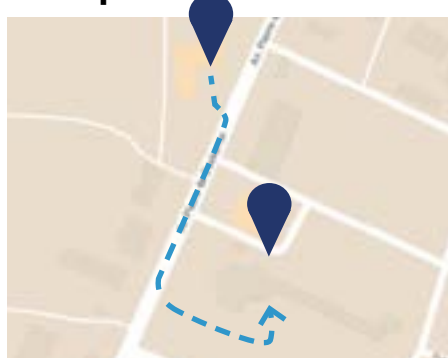
La Sophrologie un outil de développement personnel ! Cela amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître. Des interventions sont possibles sur plusieurs thématique, Interventions proposées par Mathieu Guelou, formateur en sophrologie.

Le **chiropracteur** est un professionnel de santé qui diagnostique, prévient et prend en charge les troubles neuro-musculo-squelettiques de l'appareil locomoteur du corps humain ainsi que leurs conséquences. Il est donc tout à fait possible de faire des réunions d'informations autour de différentes pathologies existantes dont la fréquence est élevée. Interventions proposées par Alexandre Chassagne, chiropracteur diplômé.

Un séjour tout compris

La restauration

Les repas



La restauration se prend chez un partenaire du CIS : la résidence Habitat Jeunes Pierre de Coubertin, située à 200 mètres de l'établissement où se prennent les repas et les petits-déjeuners.

Les repas sont sous forme de **self-service** et permettent de prendre 1 entrée, 1 plat et 1 dessert avec du pain.

Le **petit-déjeuner** est composé de boissons chaudes, jus de fruit, pain, confiture, beurre, fromage blanc, muesli et céréales. Sur demande en avance, possibilité de commander un pique nique.

Si vous le souhaitez, il est également possible d'avoir un petit déjeuner sportif avec en plus charcuterie, féculant ou oeufs.

Les horaires en semaine :

Matin : 6h45 - 9h

Midi : 11h30 - 13h30

Soir : 19h - 20h

Les horaires le week-end :

Matin : 8h - 9h

Midi : 11h30 - 13h30

Soir : 19h - 20h

(Les horaires du week-end et des soirs en semaine peut éventuellement être modifiés en fonction de la taille des groupes)

Les collations

Sur demande le CIS peut se charger de les organiser, le contenu peut être prédéfini avec la structure en amont.

Les espace communs



Le hall



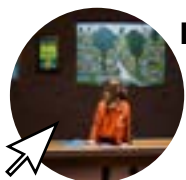
L'espace Los Angeles



Le jardin

Nos espaces communs sont ouvert 24h/24h. Pour en profiter au mieux, n'hésitez pas à demander jusqu'à 22h30 des jeux (jeux de sociétés, pétanques, planche de palets...)

La culture à Laval



Le MANAS

Musée des Arts
Naifs et des Arts
Singuliers.



Le théâtre de Laval

Centre national de
la marionnette.



Zoom

Musée des
sciences interactif.



Cinéville

Cinéma en plein
centre de Laval.



La Cité du Lait

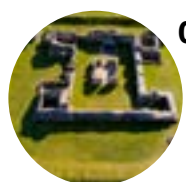
Musée géré par
l'entreprise lacta-
lis.



Bateau Croisière

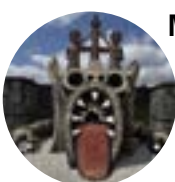
Bateau croisière
sur le long de la
Mayenne.

La culture en Mayenne



Cité gallo-romaine

Site archéologique
situé à Jublains.



Musée Robert Tatin

La maison, l'his-
toire et les oeuvres
de Robert Tatin.



Château de Saint-Suzanne

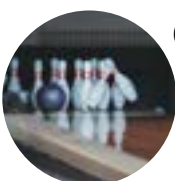
Château datant du
XIè siècle.

Les activités loisirs



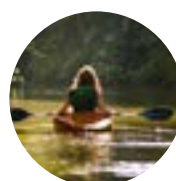
Accrobranche

Forcé



Cap Form

Bowling - karting -
billard...
Saint-Berthevin



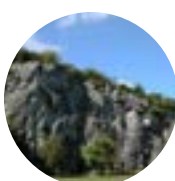
Canoe Kayak

Laval



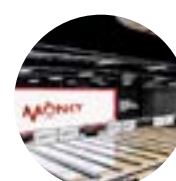
Piscine

L'aquabulle et Saint
Nicolas
Laval



Escalade

Saulges



Monky

Complexe mul-
ti-loisirs in-door.

Les événements



6PAR4

Scène de musique actuelle.
Laval



Guinguette 11.22

Ouverte de mai à septembre elle
propose de nombreuses animations
(concert, stand-up...)
Laval



Le Party Teuf

Collectif organisateur de concert.
Laval

Il existe évidemment de nombreuses autres activités, n'hésitez pas à revenir vers nous pour en discuter ou alors vous pouvez consulter le site de Laval Tourisme ou Mayenne Tourisme !

Comment nous contacter ?



Pour prendre contact avec nous, n'hésitez pas à appeler le CIS au

02 43 67 91 00

et à demander Céline LINAIS, qui se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions !

Si vous préférez vous pouvez envoyer un mail à

contact@cis-laval.com

Vous pouvez trouver plus d'information sur notre site internet :

www.cis-laval.com