

La Bellangerais

# CULTIVEZ Vos Loisirs

Programme d'activités 2023/2024

Maison de Quartier

5 rue du Morbihan 35 700 Rennes

## SOMMAIRE

POUR COMMENCER	P.02
MAISON DE QUARTIER	P.03
QUI SOMMES NOUS ?	P.04
EN PRATIQUE	P.05
TARIFICATION	P.05
ACTIVITÉS ENFANT/ADO/FAMILLE	P.07
Activités créatives	P.08
Activités musicales	P.10
Expression corporelle	P.12
ACTIVITÉS ADULTE/SENIOR	P.14
Activités créatives	P.15
Activités musicales	P.16
Expression corporelle	P.17
ACTIVITÉS EN CLUB	P.21
ASSOCIATIONS PARTENAIRES	P.23
ACTIONS CULTURELLES ET ASSOCIATIVES	P.26

## **POUR COMMENCER...**

#### Chers adhérents

Nous voici donc à la veille d'une nouvelle année d'activités.

Comme vous le savez l'équipe de la Maison de Quartier La Bellangerais est en train de reprendre des forces et de s'organiser autour de notre nouvelle directrice, Séverine Saulnier, au pôle accueil avec Pauline Mariette et dans le secteur enfance avec Rafael San Martin.

L'arrivée d'une nouvelle cheffe de chœur Fanny Duchet, pour la chorale et une palette d'activités plus étendue pour certains intervenants, nous permettent de maintenir un large choix de propositions pour tous, petits et grands.

Comme nous tous, la Maison de Quartier n'est pas épargnée par l'inflation (salaires, énergie, équipements...) et comme la plupart des structures, nous n'avons pas d'autres choix que de majorer les tarifs de nos activités. Heureusement, ces hausses de tarifs sont amorties grâce à la tarification solidaire mise en place en 2022.

Comme tous les ans, les portes ouvertes seront l'occasion de découvrir de nouvelles activités et de les tester pendant la semaine de rentrée, alors (re)venez nombreux retrouver le plaisir et la joie de pratiquer danse, chant, yoga, fitness, musique, théâtre, pratiques numériques, arts plastiques, gymnastique, le tout près de chez vous.

Carole Amary Présidente

## LA MAISON DE QUARTIER

La Maison de Quartier La Bellangerais est une association d'Education Populaire, sans but lucratif, administrée par des bénévoles et affiliée à la Fédération Léo Lagrange.

La Maison de Quartier a ouvert en septembre 1982. Nous avons fêté nos 40 ans en septembre 2022!



La Maison de Quartier est également un Espace de Vie Sociale.

Envie de donner de son temps et de faire collectif !? Vous souhaitez donner du temps ponctuellement ou régulièrement au sein de notre association ?

Vous êtes les bienvenus à la Maison de Quartier.

Des fiches de présentation du choix des possibles sont disponibles à la Maison de Quartier. Et n'hésitez pas à poser des questions à Pauline à l'accueil qui saura vous orienter!

Exemples : jardinage, bricolage, billetteries de spectacles, affichage, distribution de l'Agora, cafétéria, aide à la scolarité, accompagnement multimédia, aide sur les événements, conseil d'administration, distribution de produits bio locaux avec La Ruche qui dit Oui!

Mais si vous souhaitez juste créer un espace de rencontre entre parents, impulser la mise en place d'un nouveau club, c'est aussi possible, contacteznous!

Contacts:
<a href="mailto:contact@labellangerais.org">contact@labellangerais.org</a>
<a href="mailto:02.99.27.21.10">02.99.27.21.10</a>

## UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES ET DE SALARIÉS AU SERVICE DES HABITANTS

#### **CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Présidente : Carole AMARY

Vice-Présidente: Patricia GUILLERM

Trésorier: Frédéric LANDAIS

Secrétaire : Anne-Hélène LACOURT

Vice-Secrétaire : Sabine FAUVEL

#### **MEMBRES**

- Gérard POUCHAIN
- Gianni Perez (Chamade)
- Alban AMARY
- Julie JESTIN
- Régine BOIN

- Charles MAIER
- Carole SANINI
- Sonia ISSLAME
- Kay DUSSOL

#### L'EQUIPE PERMANENTE

**Direction**: Séverine SAULNIER **Comptabilité**: Annick APPERT **Accueil**: Pauline MARIETTE

**Entretien:** 

Nathalie BAUDAIS David VAILLANT Vie associative & culturelle:

Cécile MOUSSION

Administration vie associative :

Gabrielle LE BLÉVEC

Numérique:

Stéphane KOUKOUI

**Enfance:** 

Rafael SAN MARTIN Nathan BELIBEN

Jeunesse :

Marine ESTRADE Frédéric BERNARD



## **EN PRATIQUE**

#### **MODALITÉS D'INSCRIPTIONS**

Inscriptions réservées aux adhérents du : 26 juin à partir de 14h au 28 juillet 2023 à 18h

0

Inscriptions ouvertes à tous à partir du mardi 22 août 2023 10h

Forum des activités le samedi 9 septembre de 10h à 12h.

Possibilité d'essayer gratuitement l'activité la semaine des portes ouvertes du 11 au 15 septembre 2023 – inscription obligatoire au préalable –

Inscription et paiement obligatoires au préalable

Début des activités le 18 septembre 2023

## **TARIFICATION**

#### **TARIFICATION SOLIDAIRE**

Il s'agit d'appliquer une tarification dégressive en fonction du quotient familial sur l'ensemble de nos activités hebdomadaires, qu'il s'agisse d'activités pour les enfants ou pour les adultes.

Pour bénéficier de ces tarifs adaptés, vous devrez fournir à l'inscription votre dernier quotient familial connu (attestation de quotient familial de moins de 2 mois, disponible sur le site de la CAF) ou pour les non allocataires, votre dernier avis d'imposition.

En l'absence de justificatif au moment de l'inscription, le tarif le plus haut sera appliqué. Le tarif déterminé au moment de l'inscription est définitif.

	< 600	600/900	901/1200	1201/1500	1501/1800	1801/2200	2201 <
Α	68	73	78	84	94	104	115
В	104	110	115	120	130	141	151
С	135	140	146	151	161	172	182
D	166	172	177	182	192	203	213
E	198	203	208	213	224	234	244
F	229	234	239	244	255	265	276
G	421	426	432	437	447	458	468
Н	582	588	593	598	603	608	614

#### **TARIFICATION & MODALITÉS**

		<ul><li> Tarif unique : 8€</li><li> Associations/Entreprises : 32€</li></ul>
ADHÉSIONS	<ul> <li>Dispositif « Sortir! » : La carte « Sortir! » permet de bénéficier de réduction sur nos activités.</li> <li>Pour l'obtenir, rapprochez-vous du C.C.A.S.</li> </ul>	
		Maurepas, 11 place du Gros Chêne, Immeuble C.
		<ul> <li>Plus de renseignements sur le site : sortir- rennesmetropole.fr ou au 02 99 27 48 30</li> </ul>
	MODE DE PAIEMENT	Carte bancaire, chèques, espèces, chèques- vacances, chèques CESU pour les centres de loisirs. Paiements possibles en trois fois par chèques ou en dix fois par prélèvements (fournir un RIB).
		<ul> <li>L'adhésion n'est ni divisible, ni remboursée, ni cessible quel qu'en soit le motif.</li> </ul>
		<ul> <li>Lorsqu'un adhérent est absent, le cours n'est pas rattrapé.</li> </ul>
Á	Á SAVOIR	<ul> <li>L'association se réserve le droit de regrouper ou d'annuler un atelier si l'effectif minimum n'est pas atteint.</li> </ul>
		<ul> <li>La Maison de Quartier s'engage sur des cycles annuels de 28 séances minimum suivant le calendrier.</li> </ul>



ATELIERS
ENFANTS / ADOS / FAMILLES

## **ACTIVITÉS CRÉATIVES**

#### **THÉÂTRE**



À travers le jeu théâtral, vous développerez votre présence scénique et une expression vivante et spontanée du corps et de la voix. Création d'un spectacle à partir de janvier pour une présentation publique en juin.

7/9 ANS	Mercredi	13h30/15h	SALLE	Tarif E	12 places
10/13 ANS	Mercreal	16h30/18h	MULTIFONCTIONS	Tani E	12 places

#### **PARCOURS DECOUVERTE**



A chaque trimestre sa découverte artistique. Une formule spéciale pour découvrir les arts plastiques, le théâtre et la musique. Un parcours artistique pour les aider à choisir.

5/7 ANS	Mercredi	15h15/16h15	SALLE EN FONCTION DE L'ACTIVITE	Tarif C	10 places
---------	----------	-------------	------------------------------------	---------	-----------

#### **DESSIN CREATIF**



Ateliers thématiques visant à développer et approfondir les techniques du dessin et de la couleur en utilisant divers médiums : pastels, crayons, fusains, peintures, encres, feutres... Ils seront enrichis d'œuvres d'artistes et d'images

10/12 ANS	Mercredi	13h30/15h	ATELIER	Tarif E	12 places	
II INIOD WAKED						



Atelier dédié aux pré-ados (CE1-CM2), abordant les aspects créatifs et culturels du numérique : usage de l'ordinateur, photo, musique, vidéo, codage, robotique. Les participants pourront réaliser projets individuels et collectifs avec les machines et les ressources de l'etelier-Bellangerais

8/12 ANS Mercredi 14h/15h30 EPN Tarif E 10 place
--

#### **ARTS PLASTIQUES**



Exprimer sa sensibilité artistique personnelle et collective à travers des expérimentations plastiques diverses : volume, illustration, gravure. Découvrir des artistes en lien avec le sujet ou la technique artistique abordée. Accompagner la créativité... Pas de limite à l'imagination!

7/9 ANS	Mardi	17h/18h30	ATFLIFR	Tarif E	12 places
PARENTS & ENFANTS	Mercredi	10h30/12h	ATELIER	Tani	12 places

Atelier découverte d'une technique artistique par trimestre : dessin, gravure, sculpture

11/14 ANS	Mercredi	16h30/18h	ATELIER	Tarif E	12 places	
GRAVURE						



Découverte et initiation à diverses techniques de la gravure : rhénalon, linogravure, gravure sur bois, sur gomme... Cultiver la créativité et accompagner chacun dans ses projets personnels (et collectifs si les participants le désirent). A partir de 16 ans.

ADOS & ADULTES	Mardi	18h45/20h45	ATELIER	Tarif F	8 places
----------------	-------	-------------	---------	---------	----------

## **ACTIVITÉS MUSICALES**

#### **DÉVELOPPEMENT MUSICAL**



Lectures de notes, rythmes, mélodies, éléments de théories, chants variés, percussions corporelles et instrumentales. Nécessite du travail personnel.

CE1		13h30/14h30		Tarif C	10 places
CE2	Mercredi	18h/19h	SALLE MUSIQUE	Tarif C	10 places
СР		17h15/18h		Tarif B	10 places

#### **CHANT - TECHNIQUE VOCALE**



La voix est le premier instrument de musique! Explorer son potentiel vocal donne énormément de plaisir et de sensations corporelles. Les ateliers, basés sur des exercices ludiques et le souffle, permettront de découvrir des pièces musicales faisant appel à la lecture de notes et la mémoire auditive. A partir de 12 ans.

A PARTIR DE	Lundi	à partir de 17h	SALLE	<b>1 élève</b> 30min/sem : Tarif H*
12 ANS	Vendredi	à partir de 17h	MUSIQUE	2 élèves 45min/sem : Tarif G*

#### **EVEIL MUSICAL**



Jeux instrumentaux, chants variés, technique vocale, poésies rythmées, jeux de doigts, éveil corporel par la danse, éveil au monde sonore. Le tout dans un esprit de jeu et de concentration.

GRANDE SECTION	Mercredi	14h30/15h15	SALLE MUSIQUE	Tarif B	10 places
MOYENNE SECTION	Mercredi	16h30/17h15	SALLE MOSIQUE	Turii b	10 places

#### **GUITARE**



Apprendre et progresser à la guitare à votre rythme tout en prenant du plaisir. Répertoire classique et musique actuelle.

	Lundi	17h/19h		
A PARTIR DE 6 ANS	Mardi	13h/17h45	SALLE GUITARE	1 élève 30min/sem : Tarif H* 2 élèves 45min/sem : Tarif G*
	Vendredi	17h45/19h30		

#### **PIANO**



Piano, solfège , harmonie, du classique au jazz en passant par la variété.

	Lundi	16h30/19h30		
A PARTIR	Mardi	16h30/19h	SALLE	<b>1 élève</b> 30min/sem : Tarif H*
DE 7 ANS	Mercredi	14h/16h	PIANO	<b>2 élèves</b> 45min/sem : Tarif G*
	Jeudi	17h/20h		

#### **ENSEMBLE FLUTE À BEC**



Niveau : 3 ans minimum de flûte à bec, savoir jouer de la soprano, et ensuite de l'alto et de la ténor. Répertoire d'ensembles. Quatre pupitres. Participations à des rassemblements régionaux dans l'année

À PARTIR DE 7 ANS Vendredi	14h30/20h	Salle musique	Tarif B
----------------------------	-----------	---------------	---------

### **EXPRESSION CORPORELLE**

#### **DANSE INITIATION GARÇONS**



Un cours de danse réservé aux garçons ! Pour découvrir et expérimenter les différents styles de danse. Apprendre à connaître son corps, la relation à la musique et développer sa créativité.

DÈS 7 ANS Vendredi 18H30/19H30 SALLE DANSE Tarif C 16 places

#### MOTRICITÉ PARENTS-BÉBÉS



Proposer aux parents de vivre un moment de partage privilégié avec leur enfant en lui permettant d'oser des aventures motrices, dans le respect du rythme de l'enfant. De 0 à 3 ans. Inscription toute l'année

EVEIL À LA DANSE						
PARENTS & BÉBÉS	Mardi	10H30/11H30	SALLE DANSE	Tarif C	12 places	
		9H30/10H30			12 places	

Apprendre à connaître son corps, développer la relation à l'autre, à la musique et à l'espace. Acquérir des bases de manière ludique et développer sa créativité.

4/5 ANS	Mercredi	15h45/16h30	SALLE DANSE	Tarif B	12 places
6 ANS		15h/15h45		Tarif B	12 places
7 ANS	Lundi	16h45/17h30		Tarif B	12 places

#### INITIATION À LA DANSE

Apprendre à connaître son corps, développer la relation à l'autre, à la musique et à l'espace. Acquérir des bases de manière ludique et développer sa créativité.

7/8 ANS	Vendredi	16h30/17h30	SALLE DANSE	Tarif C	12 places
---------	----------	-------------	-------------	---------	-----------

#### **DANSE JAZZ**

La danse Modern'Jazz mélange les genres et s'appuie sur des styles musicaux très variés qui laissent place à la spontanéité et au feeling. Travail de coordination, d'isolation, de changement de dynamiques, dans l'espace et en rapport avec la musique.

8/9 ANS	Vendredi	17h30/18h30	SALLE DANSE	Tarif C	14 places
10/11 ANS	Lundi	17h30/18h30		Tarif C	14 places
12/13 ANS	Mercredi	14h/15h		Tarif C	14 places
13/14 ANS	Vendredi	19h30/20h45		Tarif D	14 places

**Le Jazz dès 15 ans** permettra d'affiner la technique Modern'Jazz et de l'allier à l'imagination des danseurs afin d'utiliser la danse comme moyen d'expression corporelle.

DÈS 15 ANS	Mercredi	17h/18h30	SALLE DANSE	Tarif E	14 places

#### ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

C'est un atelier pendant lequel les élèves utilisent la danse comme moyen d'expression corporelle plus en profondeur. Il y a une partie technique et une partie improvisation. Atelier qui s'adresse aux élèves confirmés.



ATELIERS
ADULTES / SENIORS

## **ACTIVITÉS CRÉATIVES**

#### THÉÂTRE



Vous développerez votre propre interprétation scénique à travers les différents langages du théâtre. Premier axe : training corporel et vocal, travail sur la présence scénique, jeux de groupe et en duo. Second axe : création du spectacle : travail sur le texte, développement des personnages, la mise en scène.

ADULTE	Mardi	20h/22h	SALLE MULTIFONCTIONS	Tarif F	12 places
--------	-------	---------	-------------------------	---------	-----------

#### **GRAVURE**



Découverte et initiation à diverses techniques de la gravure : rhénalon, linogravure, gravure sur bois, sur gomme... Cultiver la créativité et accompagner chacun dans ses projets personnels (et collectifs si les participants le désirent). A partir de 16 ans.

ADOS & ADULTES	Mardi	18h45/20h45	SALLE EN FONCTION DE L'ACTIVITE	Tarif F	8 places
----------------	-------	-------------	------------------------------------	---------	----------

#### **BOITE À OUTIL MULTIMÉDIA**



Initiation collective au numérique : prendre en main son matériel (ordinateur et smartphone), faire ses premiers pas sur internet et les réseaux sociaux. Apprendre à protéger son identité. Produire et partager ses premiers documents utilisant texte, photo et vidéo.

SENIORS	Mardi	14h/15h30	SALLE	Tarif D	8 places
SENIORS	Vendredi	14h/15h30	MULTIMÉDIA	Talli D	8 places

## **ACTIVITÉS MUSICALES**

#### **CHORALE**



Répertoire varié et éclectique, d'Offenbach à Pomme en passant par L'assasymphonie ou Sister Act. L'animatrice accueille qui aime chanter, dans la joie et la bonne humeur, de 17 à 97 ans, sans audition préalable.

**DÈS 18 ANS** 

Jeudi

19h30/21h30

SALLE FAMILIALE

Tarif C +5€ partition

#### **GUITARE**



Apprendre et progresser à la guitare à votre rythme tout en prenant du plaisir. Répertoire classique et musique actuelle.

ADOS
ADULTES

Lundi	17h/18h45
Mardi	17h/18h45
Vendredi	17h45/19h30

SALLE GUITARE 1 élève 30min/sem : Tarif H 2 élèves 45min/sem : Tarif G

#### **PIANO**



Piano, solfège, harmonie, du classique au jazz en passant par la variété.

ADOS
<b>ADULTES</b>

Lundi	16h30/19h30
Mardi	16h30/19h
Mercredi	14h/16h
Jeudi	17h/19h

SALLE PIANO 1 élève 30min/sem : Tarif H 2 élèves 45min/sem : Tarif G

#### **CHANT - TECHNIQUE VOCALE**



La voix est le premier instrument de musique ! Explorer son potentiel vocal donne énormément de plaisir et de sensations corporelles. Les ateliers, basés sur des exercices ludiques et le souffle, permettront de découvrir des pièces musicales faisant appel à la lecture de notes et la mémoire auditive. A partir de 12 ans.

A PARTIR	Lundi	à partir de 17h
DE 12 ANS	Vendredi	à partir de 17h

SALLE MUSIQUE

1 élève 30min/sem : Tarif H 2 élèves 45min/sem : Tarif G

### **EXPRESSION CORPORELLE**

#### **DANSE JAZZ 5**



Le Jazz 5 permettra d'affiner la technique Modern'Jazz et de l'allier à l'imagination des danseurs afin d'utiliser la danse comme moyen d'expression corporelle.

**DÈS 15 ANS** 

Mercredi

17h/18h30

SALLE DANSE

Tarif E

16 places

#### MOTRICITÉ PARENTS-BÉBÉS



Proposer aux parents de vivre un moment de partage privilégié avec leur enfant en lui permettant d'oser des aventures motrices, dans le respect du rythme de l'enfant. De 0 à 3 ans. Inscription toute l'année

DANSE	PARENTS & BÉBÉS	Mardi	9H30/10H30	SALLE	Tarif C	12 places
	PARENTS & BEBES	Marai	10H30/11H30	DANSE	Talli C	12 places

#### **MODERN JAZZ**



Comprendre la danse dans le respect du corps. Développer une technique de jazz moderne basée sur le temps, la force et l'espace, en relation avec la musique

ADULTES DÉBUTANTS	Lundi	18h30/19h30	SALLE	Tarif C	14 places
ADULTES CONFIRMÉS	Mercredi	18h30/20h	DANSE	Tarif E	14 places

#### **STRETCHING**



S'assouplir, s'étirer, se tonifier, raffermir votre corps, vous fortifier pour acquérir un bon maintien et plus encore... Acquérir une plus grande force musculaire! Prendre soin de votre santé tout en respiration. La séance se termine au sol par un temps de relaxation.

ADULTES	Mardi	12h15/13h	SALLE DANSE	Tarif B	10 places
ADOLILO	Vendredi	12h15/13h	SALLE DANSE	TUIII D	10 places

#### SÉANCE STRECHING HANDISPORT MALVOYANT



Nous proposons cette année un atelier gym d'entretien pour les personnes déficientes visuelles. Nous aurons besoin de bénévoles pour la séance pour accompagner les participants. Renseignement à l'accueil.

ADULTES	Mardi	14h15/15h15	SALLE DANSE	Tarif B	10 places
---------	-------	-------------	-------------	---------	-----------

#### **MARCHE NORDIQUE**



La marche nordique est une activité physique et sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu, consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. **Prévoir ses bâtons de marche** 

ADULTES	Lundi	14h/15h30	EXTÉRIEUR	Tarif C	20 places	
FITNESS						





Se défouler contre le stress ou simplement se maintenir en forme en améliorant sa condition physique de manière dynamique et en musique grâce à de nombreux exercices (musculation légère, abdo-fessier, stretching, step, cardio-training).

	Lundi	19h30/20h30			16 places
ADULTES	Mercredi	10h45/11h45	SALLE DANSE	Tarif C	16 places
	Mercreal	20h/21h			16 places

#### **CARDIO TRAINING**



Le cardio-training (littéralement "l'entraînement du cœur") rassemble des activités sollicitant le muscle cardiaque afin de l'entraîner à l'effort et ainsi de renforcer les systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.

Lundi  ADULTES  Jeudi	l ali	19h45/20h45	GYMNASE	Tarif C	16 places
	20h45/21h45	JULES ISAAC	Tarif C	16 places	
	Jeudi	12h/12h45	SALLE DE	Tarif B	16 places
		13h/13h45	DANSE		·

#### YOGA



Ce cours demande un certain engagement physique. Pendant les pratiques nous alternerons entre Asana (Postures), Pranayama (exercices respiratoires), et temps d'assise (initiation à la méditation). Un moment pour soi, pour se reconnecter à son corps, à son souffle et à l'instant présent.

ADULTES	Jeudi	18H30/20H	SALLE DANSE	Tarif E	15 places
---------	-------	-----------	-------------	---------	-----------

#### **YIN YOGA**



Technique de Yoga douce et méditative, associée à des techniques de respiration profonde, elle améliore ainsi la souplesse et la détente du corps, favorisant l'écoute intérieure en pleine conscience, aidant à lâcher prise et apaisant l'esprit.

ADULTES Lundi 13h30/14h30 SALLE DANSE Tarif C 15 places
---

#### **YOGA HATHA**



A partir de relaxation, mouvements simples, et enchaînements, le yoga permet de se détendre, s'étirer, et se faire plaisir! Cette pratique permet de mieux habiter son corps, desserrer les ceintures du stress, être plus présent. Aucun pré-requis nécessaire, le yoga s'adapte à chacun de nous!

Lundi	l di:	18h/ 19h15	SALLE ARMORIQUE	Tarif D	8 places
	19h15/ 20h30	SALLE ANNONIQUE	Idili D	8 places	
<b>ADULTES</b> Mardi		17h15/18h30		Tarif D	15 places
	Mardi	18h45/20h	SALLE DANSE		15 places
		20h15/21h30			15 places

#### YOGA ADAPTÉ

Les postures et respiration sont pratiquées dans la détente et respectent les limites de chacun. Les étirements délient le corps, le détendent, permettent de se faire plaisir quelque soit les difficultés de son corps. Les séances sont sans limite d'âge et chacun progresse à son rythme et à sa mesure.

ADULTES	Mardi	16h/17h	SALLE DANSE	Tarif C	15 places	
GYM FORME SANTÉ						



Préserver votre bien-être par des exercices d'étirement, d'assouplissement, de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, de relaxation... Adaptés aux capacités physiques et au rythme de chacun. Une source de plaisir souvent oubliée, pratiquée en musique et ouverte à tous.

Activité physique entre la gym et la danse ayant des effets bénéfiques sur notre vie quotidienne, elle se pratique en musique. S'entretenir, se renforcer, se tonifier, s'étirer, s'assouplir, se sentir bien, enfin se faire plaisir dans une ambiance conviviale.

ADULTES & SENIORS	Lundi	10h45/11h45			16 places
SENIORS	Vandradi	10h/11h	SALLE DANSE	Tarif C	16 places
ADULTES & SENIORS	Vendredi	11h05/12h05			16 places

#### **GYM MOBILITÉ**



Travailler la mobilité des articulations, la souplesse et renforcer les mouvements utiles au quotidien pour bouger mieux et plus librement.

**ADULTES** 

Mercredi

9h30/10h30

SALLE DANSE

Tarif C

16 places

#### **GYM POSTURALE**



Méthode douce qui sollicite l'entretien musculaire, l'équilibre, le contrôle postural et la mobilité articulaire. Un travail tout en fluidité afin d'acquérir la conscience de son schéma corporel.

**ADULTES** 

Lundi

14h30/15h30

SALLE DANSE

Tarif C

8 places

#### GYM MARCHE SANTÉ PLEIN AIR



Activité en extérieur au parc des Gayeulles : échauffements et assouplissements en musique puis marche tonique tout en s'oxygénant, ceci permet d'augmenter sa capacité respiratoire et de calmer le mental. Convivialité, nature et plein d'énergie assuré!

ADULTE S Mercredi toutes les 2 semaines

10h/11h

PARC DES GAYEULLES

Tarif A

10 places

#### **PILATES**



Technique posturale précise comprenant une série d'exercices, couplée à une respiration profonde pour ramener le corps dans un alignement physique idéal, sans tension ni douleur.

	Lundi	12h15/13h	SALLE DANSE		10
DEBUTANTS	Jeudi	12h15/13h	В		10
	Vendredi	12h15/13h	WILCON DE		10
ADULTES INITIÉS	Lundi	13h30/14h15	MAISON DE L'ENFANCE		10
	Jeudi	13h/13h45		В	10
	Vendredi	13h/13h45			10



## ACTIVITÉS EN CLUB

#### **TARIF CLUB:**

8€ d'adhésion + 10€ de cotisation «club»

(valable pour un ou plusieurs clubs)

Informations et inscriptions à l'accueil de la maison de quartier

#### **PATCHWORK**



Echange de savoirs, ouvert aux initiés en fonction des places disponibles -

**Avec Michelle LAMBALLAIS** 

Jeudi - 14h/17h

#### **VÉLO DÉTENTE**



Découverte à vélo des quartiers rennais, des sentiers et des cueillettes de saisons -

Avec Marie-Thérèse JEULAND.

Vendredi - 14h

#### RANDONNÉE PÉDESTRE



Faire découvrir, à pied, les richesses et curiosités de l'Ille-et-Vilaine (et de la Bretagne) à la journée ou la demi-journée. *labellangerais.org/rando* 

Le jeudi avec Gérard CHARTIER Dimanche (1 fois par mois) avec Liliane DUFAY

Jeudi - 14h Dimanche (1 fois par mois) - 14h

#### **TAROT**



Les joueurs de tous niveaux se retrouvent dans une ambiance conviviale. Les tables sont désignées par tirage au sort en début et milieu d'après-midi. Le club organise un concours interne tous les derniers vendredis de chaque mois. Ce concours ne rapporte que le plaisir d'y participer ! **Avec Jacques TESSIER.** 

Vendredi - 14h/17h

#### **ATELIER ECRITURE**



A la Maison de l'Enfance « Les Crayons de la Bellangerais », pour s'exprimer à travers l'écriture.

**Avec Marie-France TIROT** 

1 lundi sur 2 - 18h /20h

#### **BRODERIE - TRICOT - CROCHET**



Venez découvrir le club ouvert à tous, mêmes aux débutants

**Avec Maryse CHEREL** 

Mardi - 14h/16h

#### **PÉTANQUE**



Au boulodrome, rencontres de 30 à 40 personnes avec tirage au sort à la mêlée afin que tout le monde joue avec tout le monde. Même s'il y a des champions du monde, la bonne humeur et l'amabilité restent de rigueur

Avec Marie-Thérèse DAEVELOOSE

Mardi & Jeudi - 14h/17h

#### **CULTURE**



Se retrouver pour organiser des sorties, assister à des spectacles, aller voir une exposition, visiter le patrimoine rennais, rencontrer des artistes... Tout est à construire avec vous- Jour et horaire à définir-contact : Cécile Moussion.



**ASSOCIATIONS PARTENAIRES** 

Activités proposées par des associations hébergées. Inscriptions et renseignements directement auprès des associations concernées.

#### L'ART DU TAO

#### TAI CHI-CHUAN ET QI CONG

#### Sarosi NAY - 06.63.54.39.97 - lartdutao@gmail.com



D'origine chinoise, cet art du mouvement et du souffle insiste sur la détente, la fluidité, la douceur. Une pratique de santé globale qui par son aspect méditatif fait le lien entre corps et esprit, facilite la circulation de l'énergie vitale et offre une ouverture à soi et aux autres.

Lundi	9h - 10h30	Maison de Quartier
	18h - 19h30	Gymnase J. Isaac
Jeudi	9h - 10h30	Maison de Quartier

#### WING CHUN KUNG FU

#### **KUNG FU**



#### Jonathan GALLAGHER - 06.65.00.15.56 - bobluejay@hotmail.com

Art martial chinois développé il y a 400 ans par une femme, il allie énergie interne (souplesse, relaxation) et énergie externe (force musculaire). Dès 16 ans.

**Jeudi** 21h15 - 22h30 Maison de Quartier

#### SALSOLYK'S DANCE COMPANY

#### **SALSA CUBAINE**

## H

#### www.salsolyk.com

Aucune connaissance préalable mais juste une envie d'apprendre. Cours ouvert à tous, la salsa cubaine se danse partout, en couple ou en rueda, aussi bien en intérieur qu'en extérieur. C'est une danse festive qui vous apportera de la joie et de la bonne humeur. Seul(e) ou accompagné(e).

**Lundi** 20h30 – 21h45 Maison de Quartier

#### **BIEN-ÊTRE ET MOUVEMENT**

Nathalie BOURGIN - 06.70.31.46.04 - nathaliebourgin.com - <u>nathaliebourgin35@gmail.com</u>

SALLE ARMORIQUE					
Souplesse Mouvement	Lundi	9h15 - 10h15			
Souplesse Mouvement	Mardi	14h30 - 15h30			
Pilates Doux & De Gasquet	Lundi	10h30 - 11h30			
i ilules boux & be ousque!	Mardi	17h15 - 18h15			
	Mardi	9h15 - 10h15			
		18h30 - 19h30			
Pilates		9h15 - 10h15			
	Jeudi	18h15 - 19h15			
		19h30 - 20h30			
Gym Bien-Être	Mardi	10h30 - 11h30			
Oyiii bieii-Liie	Jeudi				

METHODE - PERINÉE ET MOUVEMENT - CYCLES DE 5 SÉANCES				
	17 Novembre			
Vendredi	24 Novembre			
	1 Décembre	10h15 - 12h15		
	8 Décembre			
	15 Décembre			



ACTIONS
CULTURELLES ET ASSOCIATIVES

#### VIE ASSOCIATIVE ET CULTURELLE

#### Cécile MOUSSION, coordinatrice, Gabrielle LE BLEVEC gestionnaire



vieaso@labellangerais.org 2 02.99.27.21.10



Nous accueillons, hébergeons, soutenons et travaillons avec de nombreux partenaires. Certains proposent des activités ou des services aux habitants du quartier, d'autres nous aident à développer des projets ou complètent notre programmation, d'autres encore sont émergeants et nous les aidons à se développer.



#### **CHANT ET MUSIQUE**

#### **Ensemble Chamade (adultes):**

Chant mis en scène.

ensemble-chamade.fr

Répétition le mercredi de 20h30 à 22h30.

#### ART ET THÉÂTRE

#### La Fourche qui langue :

Troupe de Théâtre amateur

Répétition le vendredi soir. Spectacle tous les 2 ans

Compagnie de théâtre spécialisée dans la petite enfance, création de spectacles musicaux pour les tout-petits

#### Lillico:

Association Rennaise qui porte un projet à destination du jeune public et de la famille. Organisateur du Festival Marmaille entre autre. Spectacles à la Maison de Quartier pendant le

festival Marmaille en octobre, et Surprise Party.

#### Collectif 16 rue de plaisance :

Collectif d'artistes, production et diffusion de spectacles, actions culturelles.

#### Théâtre des Pépites :

Compagnie de théâtre.

Proposition de stage de théâtre pour adultes, ados et enfants pendant les weekends et les vacances.

#### **Ayayaie Production:**

La Compagnie Ayayaie propose des shows et des spectacles avec une dominante de Dancehall

#### La Turi Ukwa:

Troupe de théâtre d'improvisation. Spectacle tous les ans. Répétitions par période.

#### A Rennes des jeux

Les activités de l'association se concentrent autour du jeu de société sous toutes ses formes, des jeux d'ambiance aux jeux dits Experts. L'association réunit une cinquantaine d'adhérents passionnés de jeu de société.

Soirée réservée aux adhérents de l'association A Rennes des jeux. N'hésitez pas à vous renseigner :

https://arennesdesjeux.fr/

#### **DÉVELOPPEMENT DURABLE**

#### La Ruche qui dit oui!:

Livraison de produits bio et/ou locaux laruchequiditoui.fr

Le mercredi de 17h à 19h Sur commande

#### EPI paniers du breil:

Livraison de paniers de légumes bio et /ou locaux jardinsdubreil.fr/le-panier-bio

Le mercredi de 17h à 19h Sur commande

#### Ligue de protection des oiseaux :

Défense et protection de l'environnement, sensibilisation, pédagogie de l'environnement, animation

Permanences le mercredi de 13h à 17h et le vendredi de 12h15 à 13h45

<u>ille-et-vilaine.lpo.fr</u>

#### SOLIDARITÉ ET LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

#### **Women Solidaires:**

Une association de mamans solidaires pour aider des personnes dans le besoin avec des colis alimentaires et des produits d'hygiène.

#### Front de mères :

Collectif de parents qui lutte contre les discriminations et les violences que subissent les enfants dans les quartiers populaires.

#### Solidarité bouchons:

Collecte et recyclage de bouchons en plastiques et en liège au profit de personnes en situation de handicap.

solidaritebouchons35.org

#### **ASSOCIATION ARMORIQUE**

L'association propose comme activités :

- Le jardin partagé : le mardi et jeudi de 18h à 20h, le mercredi de 15h à 18h
- Les cousettes d'Armorique (rendez-vous couture) : chaque 1er mercredi du mois à partir de 18h
- Les soirées jeux de société : chaque troisième mercredi du mois à partir de 20h

En parallèle l'association propose également :

- Deux nettoyages de quartier par an (en automne et printemps)
- Des évènements conviviaux (fête des voisins, galette des rois, chasse aux œufs de pâques...)
- Des ateliers ponctuels (cours de cuisine, ateliers zéro déchet, naturopathie, des formations pour les jardiniers...)

#### **CONTACTS**

#### <u>Vous retrouverez l'ensemble de ces informations sur notre site internet :</u>

https://quartierarmorique.wixsite.com/quartierarmorique

#### Et sur nos réseaux sociaux:

https://www.instagram.com/quartierarmorique/

https://www.facebook.com/quartierarmorique/

#### **ASSOCIATION LUDIBLI**

• Des soirées jeux de société dans la salle Armorique le 1er mardi du mois à partir de 19h30



#### **ACCUEIL DE LOISIRS - ENFANCE 4/12 ANS**

Rafael SAN MARTIN coordinateur enfance - Nathan BELIBEN animateur enfance



enfance@labellangerais.org



02.99.27.121.18 07.71.56.63.24

Centre de Loisirs sur inscription et réservation	Mercredi après-midis en période scolaire	12h30 - 18h30
<ul> <li>Tarification en fonction du quotient familial</li> </ul>	Pendant les vacances (sauf août)	8h - 18h30
Ateliers périscolaires	Mardi soir (pour l'école J. Isaac)	A la Maison de Ouartier
<ul> <li>Inscription auprès des écoles</li> </ul>	Jeudi soir (pour l'école J. Ferry	A la Maison de Quarrier

#### **SECTEUR JEUNESSE - 9/17 ANS**

Marine ESTRADE coordinatrice jeunesse - Frédéric BERNARD animateur jeunesse



<u>jeunesse@labellangerais.org</u>



02.99.27.21.19

<ul> <li>Accueil informel, accompagnement de projets, préparation des programmes et séjours avec les jeunes pour les vacances scolaires</li> </ul>		Mercredi et same	edi		14h - 17h
		Vacances scolaires d au vendredi	du lundi	di Horaires variables en fonct des activités	
• Futsal	Mercredi	16h30/18h30	9/1	3 ans	Gymnase Jules
• ruisai	Vendredi	19h/20h30	14/1	7 ans	Isaac

#### **ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE**

#### Stéphane KOUKOUI - animateur numérique

L'espace public numérique accompagne vos usages du numérique et vous offre l'accès à la fabrication numérique.



atelierelabellangerais.org



02.99.27.21.14

Accès libre multimédia	Borne d'accès internet et Wifi disponible dans le hall de la structure pendant les horaires d'ouverture			
• Impression de documents	<ul><li>Accueil</li><li>Pôle multimédia</li></ul>	Noir & Blanc	0,25€	
		Couleurs	0.55€	
		Affiche ou photo	2.30€	
		Affiche A3	5,50 €	
Pour les demandeurs d'emplois :	Impression noir et blanc de 3 C.V		Gratuit	



#### **SERVICE ET LOCATIONS DE SALLES**

Toute personne majeure, toute association (sur présentation des statuts) ou entreprise louant une salle doit :

Être adhérente à la Maison de Quartier

Établir un contrat de location avant la date d'occupation de la salle. Fournir le règlement de la location.

Fournir une attestation d'assurance couvrant tous les risques locatifs précisant le lieu et la date de location.

SALLE FAMILIALE	ASSOCIATIONS	ENTREPRISES	PARTICULIERS
Location Journée	168 €	400€	187 €
Réunion, (- de 4 heures)	135 €	280€	
Tarif / Heure	34 €	70 €	
Adhésion	32 €	32 €	8 €

SALLE ARMORIQUE	ASSOCIATIONS	ENTREPRISES
Location Journée	165€	260 €
Réunion, (- de 4 heures)	95€	252€
Tarif / Heure	24€	63€
Adhésion	32 €	32 €
SALLE DE DANSE		

24€

#### **SALLE DE SPECTACLE**

Tarif / Heure

## 150 à 250 personnes selon configuration Salle modulable: avec ou sans gradin (154 places). Avec ou sans scène (de 20 à 80cm de hauteur). Régie son et lumière (en fonction de la demande, obligation d'un régisseur). Vidéo projecteur/écran de cinéma et Micro HF (sur demande) Tarif et caution sur devis en fonction de la configuration

Sur Devis

Contact:

cecile.moussion@labellangerais.org

63€

#### **ADRESSES**



#### Maison De Quartier La Bellangerais

5 rue du Morbihan 35700 Rennes <u>contactelabellangerais.org</u> 02 99 27 21 10



#### Maison de l'Enfance

5 square de Josselin 35700 Rennes



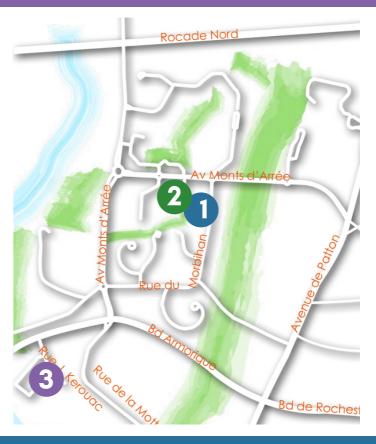
#### **Salle Armorique**

2 rue Jack Kerouac 35700 Rennes



#### Le Bus:

Lignes C3 et 14 Arrêt : Monts d'Arrée



#### **OUVERTURE ACCUEIL - MAISON DE QUARTIER LA BELLANGERAIS**

	Période Scolaire		Vacances Scolaires	
Lundi	Fermé	14h - 18h	Fermé	14h - 18h
Mardi	10h - 12h	14h - 19h	10h - 12h	14h - 18h
Mercredi	10h - 12h30	13h30 - 19h	10h - 12h	14h - 18h
Jeudi	Fermé	14h - 19h	Fermé	14h - 18h
Vendredi	10h - 12h	14h - 18h	10h - 12h	14h - 18h

#### **NOUS SUIVRE**









www.labellangerais.org

<u>MQBellangerais</u>

**MQBellangerais** 

<u>ma la bellangerais</u>



















