

# GUIDE DE LA SAISON 26/27

MAISON DE QUARTIER LA BELLANGÉRAIS

# MQB

CULTIVEZ  
VOS  
LOISIRS

LA Maison de Quartier **BELLANGÉRAIS**

# SOMMAIRE

Édito .....	3
La MQB & son équipe .....	4
S'informer .....	5
Location de salles .....	6
Vie associative et bénévole .....	7
Les RDV de la MQB .....	8
L'espace numérique .....	9
Enfance .....	10
Jeunesse .....	11
Accompagnement à la scolarité .....	12
Adultes et seniors .....	13
Planning des activités .....	14
Index des activités .....	16
Modalités d'inscription .....	17
Tarifification solidaire .....	18
Activités créatives .....	19
Activités musicales .....	20
Théâtre .....	21
Activités diverses .....	22
Danse .....	23
Forme et santé .....	24
Numérique .....	26
Les clubs .....	27
Associations partenaires .....	28
Guide d'utilisation du portail famille .....	30

# EDITO



Frédéric



Kay



Charles



Marie



Patricia



Anne-Hélène



Yves



Carole

Chèr·e·s adhérent·e·s et habitant·e·s de La Bellangerais,

Fidèle à ses valeurs et à son projet associatif, la Maison de Quartier poursuit son engagement à faire vivre un espace convivial, ouvert à toutes et tous proposant des activités variées pour tous les âges, à des tarifs ajustés.

Comme chaque année, chacun.e pourra trouver son bonheur dans un large choix de loisirs de pratiques sportives ou d'ateliers créatifs et artistiques.

Cette année, une attention particulière a été apportée à la pratique musicale pour laquelle les tarifs ont été baissés.

Le théâtre d'improvisation et le badminton, qui viennent compléter nos activités, sont animés par des bénévoles.

Les temps forts de l'année, comme Noël solidaire, Jeux en folie, la fête de l'été... sont autant d'occasions de découvrir le bénévolat, de faire des rencontres et de contribuer à faire vivre notre quartier. Vous avez une passion à partager ? Vous souhaitez vous engager. N'hésitez pas à nous en parler, rendez-vous à l'accueil !

Nous espérons que ce programme et tout ce qui viendra l'enrichir au cours de l'année vous plaira et vous apportera de la joie .

Bien à vous,  
Carole Amary  
Présidente de la Maison de Quartier

Véronique



Gianni



Sonia



Clotilde

# LA MQB & SON ÉQUIPE

La Maison de Quartier La Bellangerais est un lieu ouvert à tous. Le hall et la cafétéria sont accessibles sans condition d'adhésion. C'est un lieu où l'on vous accueille pour vous proposer un café, échanger, nous rencontrer, avoir accès à l'information du quartier mais aussi de la ville. Vous pouvez aussi y travailler, partager des moments conviviaux, jouer à des jeux de société, découvrir l'ensemble des propositions de la maison de quartier. ***Vous êtes les bienvenus, n'hésitez pas à passer !***

**La Maison de Quartier est gérée par une association composée de membres élus lors de l'Assemblée Générale.**

**Adhérer à l'association c'est soutenir et respecter son projet, s'engager et s'assurer. L'adhésion donne le droit de voter à l'AG dès l'âge de 14 ans.**

**Carole AMARY** - Présidente

**Kay DUSSOL** - Secrétaire

**Frédéric LANDAIS** - Trésorier

**Patricia GUILLERM**

**Sonia ISSLAME**

**Charles MAIER**

**Anne Hélène LACOURT**

**Véronique HONNORAT**

**Clotilde CHERON**

**Marie NGOM**

**Yves SERNIN**

**Association CHAMADE**, représentée par **Gianni PEREZ**

L'équipe de la Maison de Quartier est composée d'une équipe de salariés permanents sur les différents secteurs et d'animateurs techniciens sur les différentes activités proposées.

## COORDINATION

Secteur adultes / seniors

Hélène HOUEIX

[helene.houeix@labellangerais.org](mailto:helene.houeix@labellangerais.org)

## COORDINATION

Vie associative et culturelle

Cécile MOUSSION

[cecile.moussion@labellangerais.org](mailto:cecile.moussion@labellangerais.org)

## ACCUEIL - ADMINISTRATIF

Pauline MARIETTE

Marie-Catherine DETOC

[contact@labellangerais.org](mailto:contact@labellangerais.org)

## DIRECTION

Séverine SAULNIER

[direction@labellangerais.org](mailto:direction@labellangerais.org)

## COMPTABILITÉ

Émilie CHARTIER

[compta@labellangerais.org](mailto:compta@labellangerais.org)

## JEUNESSE

Nolan SAID - 9/13 ans

[jeunesse@labellangerais.org](mailto:jeunesse@labellangerais.org)

## ACCUEIL DE LOISIRS

Paulin MOREAU

[enfance@labellangerais.org](mailto:enfance@labellangerais.org)

## ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Lucie RICORDEL

Mathilde COLAS

[multimedia@labellangerais.org](mailto:multimedia@labellangerais.org)

# S'INFORMER

Pour avoir accès à nos informations et savoir ce qui se passe chez nous, plusieurs moyens :



Chaque mois les infos de la MQ, abonnez-vous sur notre site [www.labellangerais.org](http://www.labellangerais.org)



[labellangerais.org](http://labellangerais.org)

Pour aller sur notre site !



Pour plus d'actus en direct, retrouvez nous également sur Instagram !



[mqbellangerais](https://www.instagram.com/mqbellangerais)

## Les petits +++



Espace d'exposition dans le patio entre la bibliothèque et la Maison de Quartier



Cafétéria ouverte à tous et goûter à prix libre le mercredi après-midi.



Permanences d'aides numériques et administratives



Ordinateur en accès libre



Jeux de société en accès libre



Boîte à livres



Journal en accès libre



Informations locales



Espace de gratuité



Dépôt de produits bio et locaux le mercredi



Lieu de dépôt des bouchons



Lieu d'Accueil Enfants Parents

# LOCATION DE SALLES

La Maison de Quartier propose des locations de salle pour l'organisation de manifestations privées, associatives et aux entreprises.

L'adhésion à l'association est obligatoire lors de la location des salles. Celle-ci s'élève à 32€ l'année pour les associations et entreprises et 10€ pour les particuliers

## Salle polyvalente

Particuliers, associations, entreprises  
(50 personnes assises maximum)

## Salle Armorique

Réunion pour les associations et entreprises (30 places assises maximum)

## Salle de danse

Associations et professionnels pour des stages les week-ends et vacances scolaires

		SALLE POLYVALENTE	SALLE ARMORIQUE	BUREAU ARMORIQUE	SALLE DE DANSE MQB	SALLE DE DANSE MDE	PETITE SALLE (12 PLACES MAX)	SALLE DE SPECTACLE	SPECTACLE + REGIE	PACK SPECTACLE + POLYVALENTE
<b>PARTICULIERS</b>		193 €								
<b>ASSOCIATIONS</b>	A l'heure		25 €		25 €	15 €	15 €	240 €	280 €	300 €
	1h hebdo		13 €	12 €	20 €	12 €				
	Réunion 4h max	139 €	98 €							
	Journée	173 €	170 €	65 €						
<b>ENTREPRISES</b>	A l'heure		65 €		65 €	25 €	25 €			
	Réunion 4h max	288 €	260 €							
	Journée	412 €	268 €	65 €						

Renseignements sur les modalités de location, les disponibilités et les tarifs :


- par téléphone au 02 99 27 21 10
- à l'accueil de la Maison de Quartier sur les heures d'ouverture
- par mail : [contact@labellangerais.org](mailto:contact@labellangerais.org)

Plus d'infos  
sur les salles !




## Salle de spectacle

pour les associations et entreprises

 Pour tout spectacle accueillant du public, la présence d'un SSIAP est désormais obligatoire. À titre indicatif la présence d'un SSIAP pour 4h est équivalente à 170€

 Gradins de 150 places assises + 2 places PMR

 Régie son et lumière : obligation d'un régisseur selon la demande

 Vidéoprojecteur et écran de cinéma

# VIE ASSOCIATIVE ET BÉNÉVOLE

Vous voulez vous rendre utile, rencontrer de nouvelles personnes et vous impliquer dans la vie du quartier ? Venez participer aux événements de l'association en donnant du temps quand vous le souhaitez sur des missions que vous choisissez.



Scan pour plus d'info !



# LES RDV DE LA MQB



1er  
JUIL

## FÊTE DE L'ÉTÉ

Pour toutes et tous :  
kermesse, ateliers...

6  
JUIL

→ 28  
AOÛT

## SORTIES EN FAMILLE ET SPECTACLES

Programme sur le site internet et à  
l'accueil de la MQB

3  
AOÛT

→ 24  
AOÛT

## FERMETURE ESTIVALE

Réouverture le 25 août

14  
SEPT

## DÉBUT DES ATELIERS

OCT

## FESTIVAL MARMAILLE

spectacles jeune  
public

DÉC

## NOËL SOLIDAIRE

ateliers, fête de  
l'hiver

21  
DÉC

→ 3  
JAN

## FERMETURE HIVERNALE

Réouverture le 4 janvier

23  
JAN

## JEUX EN FOLIE

La vie culturelle prend différentes formes à la  
Maison de Quartier. Vous pourrez retrouver des  
moments incontournables toute l'année !



TOUTE L'ANNÉE, RETROUVEZ-NOUS POUR ÉCHANGER ET PARTAGER  
DIFFÉRENTS TEMPS AUTOUR DE CES SUJETS QUI COMPTENT POUR  
NOUS ET SONT AU CŒUR DES VALEURS DE L'ASSOCIATION.

SOLIDARITÉ

LUTTE CONTRE LES  
DISCRIMINATIONS

PARENTALITÉ

ENVIRONNEMENT

# L'ESPACE NUMÉRIQUE

## LE PROJET

### L'Espace Public Numérique de la Maison de Quartier La Bellangerais

Ce secteur a pour missions principales :

- L'initiation et l'éducation au numérique et la création/fabrication numérique
- La proposition d'ateliers ludiques d'initiation à l'année (voir programme des activités)
- Le soutien individuel et l'accompagnement dans vos usages numériques

Les usagers peuvent également tout au long de l'année profiter de l'accès libre au matériel informatique, à internet et aux outils de fabrication numérique. Durant les vacances scolaires, des ateliers et stages de création sont proposés.

## OPEN LAB FABRICATION NUMÉRIQUE

Jeudi 17h30 -19h30

Un temps dédié à la création et fabrication numérique :

- Découpeuse laser
- Découpeuse vinyle
- Impression 3D
- Réalisation et montage vidéo...

Nous mettons à votre disposition les outils de fabrication nécessaires à la réalisation de votre projet.

Scan pour plus d'info !



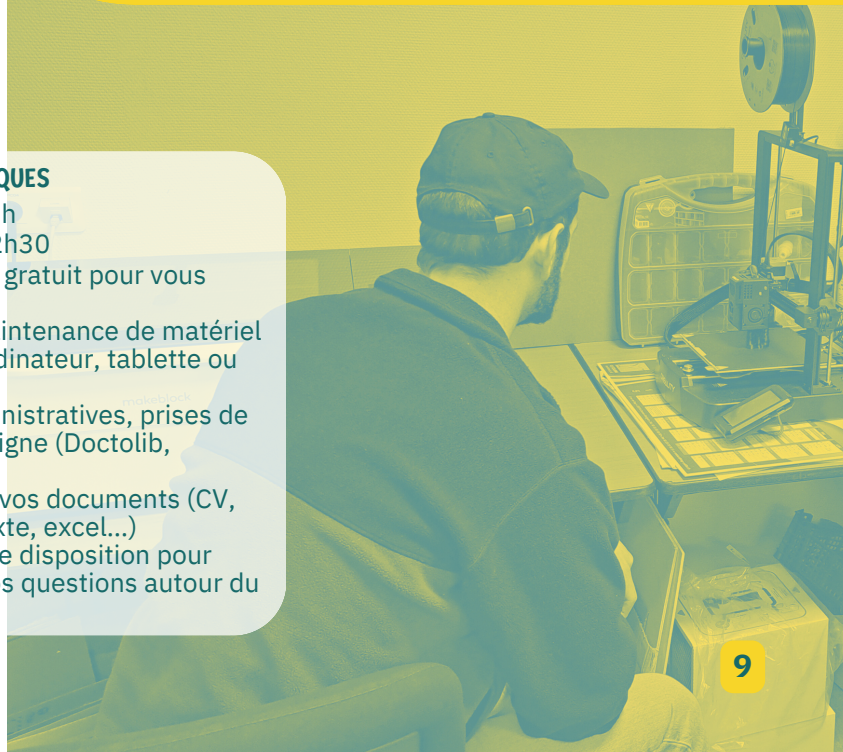
## PERMANENCES NUMÉRIQUES

- Mercredi 18h-19h
- Vendredi 10h-12h30

Un RDV individuel et gratuit pour vous accompagner :

- Utilisation ou maintenance de matériel informatique (ordinateur, tablette ou portable)
- Démarches administratives, prises de rendez-vous en ligne (Doctolib, préfecture...)
- Mise en page de vos documents (CV, traitement de texte, excel...)

Nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions autour du numérique.



# ENFANCE

## LE PROJET

### L'accueil de loisirs à la Maison de l'Enfance

L'accueil de loisirs est situé à la Maison de l'enfance, au 5 square de Josselin. Au-delà d'un simple mode de garde, l'accueil de loisirs est un lieu de vie, de rencontre, d'échange et de complémentarité éducative pour les enfants. Nous accueillons des petits effectifs (40 en moyenne par jour) ce qui permet un accompagnement plus individualisé et de regrouper les frères et sœurs sur un même site et sur les mêmes activités.

**Petit plus :**  
si votre enfant vient à l'accueil de loisirs le mercredi, il peut participer aux activités de la MQB.

## LES MERCREDIS SCOLAIRES

- Ouverture tous les mercredis après midi en période scolaire (12h15 - 18h30)
- Repas fourni, facturé selon votre QF
- Pédibus pour les enfants des écoles Jules Ferry et Jules Isaac

## LES VACANCES

- Accueil des enfants de 8h30 à 18h30
- Ouverture pour les vacances d'automne, les vacances d'hiver, les vacances de printemps, le mois de juillet et la dernière semaine d'août.

## COMMENT S'INSCRIRE

Les inscriptions se font directement sur le portail famille :  
<https://mq-la-bellangerais.portail-defi.net/>  
si besoin, contactez l'accueil pour être aidé.

## COORDONNÉES

Directeur de l'accueil de loisirs :  
07.71.56.63.24

Mail : [enfance@labellangerais.org](mailto:enfance@labellangerais.org)

Ligne fixe de l'accueil de loisirs  
(uniquement les mercredis et pendant les vacances scolaires) :  
02.99.27.21.16

Adresse Maison de l'enfance :  
5 square de Josselin 35700 Rennes



Scan pour plus d'info !

# JEUNESSE

## LE PROJET

### Des activités jeunesse adaptées aux différentes tranches d'âge et aux envies des jeunes.

L'espace jeunes est un lieu de vie, de rencontres, d'échanges, de complémentarité éducative. Nous souhaitons proposer un accompagnement des jeunes du territoire sur leur temps libre, dans un esprit d'ouverture et de bienveillance où chacun-e a sa place. Le secteur jeunesse a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des jeunes et permet à tous et toutes d'accéder aux loisirs et aux activités culturelles.

## UN ACCUEIL 9/13 ANS

### Hors vacances scolaires

- Les mercredis de 14h à 16h30 en salle Armorique
- Les samedis après-midi de 14h00 à 18h00.

Le mercredi en fin d'après-midi est dédié à des activités multimédia et/ou multi-sports/futsal.

### Pendant les vacances scolaires

Tous les jours de 14h à 18h et une soirée par semaine jusqu'à 22h.

## UN ACCUEIL 13/17 ANS

Cet accueil est essentiellement organisé hors les murs et participe à l'accompagnement des projets de jeunes.

## LES AUTRES TEMPS D'ACCUEIL JEUNES

Les vendredis soirs sont réservés à des temps moins formels et davantage de temps "d'aller vers" et de construction de projets avec les jeunes.

Créneau futsal en accès libre le vendredi soir au Gymnase Jules Isaac pour les **15-18 ans**.

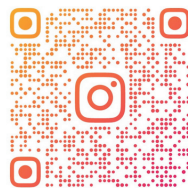
## COORDONNÉES

Téléphones :

- Maison de Quartier : 02 99 27 21 10
- Poste du secteur jeunesse : 02 99 27 21 19 Jeunesse 13/17 ans : 06.50.01.59.61
- Passerelle 9/13 ans : 06.67.69.32.84.

Mail : jeunesse@labellangerais.org

Adresse Salle Armorique :  
2 rue Jack Kerouac 35700 Rennes



@MQBJEUNESSE

Scan pour plus d'info !

# ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITÉ

Le CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité) a un double objectif : c'est un **service gratuit** mis en place pour les enfants et les jeunes afin d'apprendre autrement. Ce sont des **temps conviviaux** proposés aux parents pour échanger autour de l'école, de la scolarité de leurs enfants et de la parentalité.

## LA CLAS BUISSONNIÈRE

### POUR QUI ?

Les enfants du CP au CM2 des écoles Jules Ferry et Jules Isaac en accord avec les parents et en lien avec les enseignants et enseignantes.

### OÙ ET QUAND ?

- Sur inscription
- Tous les lundis et mardis soirs scolaires de 16h30 à 18h
- À la Maison de Quartier
- Un pédibus est mis en place depuis les écoles Jules Ferry et Jules Isaac à 16h15, après la fin des cours.

### COMMENT ?

Encadrée par des professionnels et des bénévoles, une séance type se déroule en 3 temps :

- Temps récréatif de 16h30 à 17h avec un goûter
- Temps d'aide aux devoirs de 17h à 17h30
- Temps d'animation de 17h30 à 18h

Dans le cadre des séances, des sorties culturelles ou pédagogiques sont prévues.

## BOOSTER SES ANNÉES COLLÈGE

### POUR QUI ?

Les jeunes des collèges de secteur de la 6ème à la 3ème en accord avec les parents et en lien avec les enseignant·e·s.

### OÙ ET QUAND ?

- Sur inscription
- Tous les mardis et jeudis soirs lors des périodes scolaires de 17h à 18h30
- À la Maison de Quartier

### COMMENT ?

Encadrée par des professionnels et des bénévoles, une séance type se déroule en 2 temps :

- Temps d'accueil animé de 17h à 17h30 avec un goûter
- Temps d'aide aux devoirs et d'activités de 17h30 à 18h30

Dans le cadre des séances, des sorties culturelles ou pédagogiques sont prévues.

## INSCRIPTIONS

~ Prendre rendez-vous avec les animateur·ice·s  
02 99 27 21 10

~ Remplir le dossier d'inscription annuel

~ Bien que le dispositif soit gratuit nous vous demandons 10€ d'adhésion à la Maison de Quartier.

# ADULTES & SENIORS

Créé en 2025, le service "adultes et séniors" a pour but/ mission de proposer des activités pour toutes les tranches d'âge. Son objectif : favoriser la création de liens entre habitant-e-s du quartier.

Une programmation mensuelle d'activités vous est proposée, avec des activités créatives, des moments conviviaux, des sorties culturelles, des actions de prévention... Tout est à construire selon vos souhaits et disponibilités pour créer une programmation qui vous ressemble et vous rassemble !

## CAFÉ PAPOTE

### Le mercredi de 14h30 à 16h

Retrouvez-nous en cafétéria pour partager un moment convivial, rencontrer de nouvelles personnes, échanger autour d'une part de gâteau ou d'une boisson, rencontrer des intervenants, faire un jeu ou une activité...

## REMUE MÉNINGES

Chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 10h45 à 11h45, 10 séances de septembre 2026 à juin 2027.

Venez faire travailler vos méninges au travers de jeux et exercices de réflexions, de mémoire, d'attention et de culture générale dans une ambiance conviviale ! Inscriptions à l'accueil de la Maison de Quartier.

Animé par une animatrice de l'OPAR.

0 à 900	901 à 1200€	1201 à 1500€	1501€ et +
5€	10€	15€	20€

## COORDONNÉES

Maison de Quartier : 02 99 27 21 10  
Coordinatrice du secteur adultes et seniors, Hélène Houeix : 07 64 42 80 17  
helene.houeix@labellangerais.org

## COORDINATION DES AINÉS

La Maison de Quartier Bellangerais participe au groupe « coordination des aînés » avec d'autres acteurs associatifs et institutionnels des quartiers Maurepas et Jeanne d'Arc pour vous proposer plusieurs temps forts dans l'année :

- un bal de printemps en mars
- un moment convivial en juin
- un bal d'automne en novembre
- un repas de Noël en décembre.

Rejoignez le groupe Whats'App pour être informé-e-s des activités à venir !



# PLANNING DES ACTIVITÉS

	10	11	12	13	14	15
<b>lundi</b>		GYM FORME SANTÉ	STRETCHING	PILATES		TEA TIME ! CLUB
<b>mardi</b>		LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS			BOITE A OUTILS	ARTS CLUB
<b>mercredi</b>			FITNESS		THÉÂTRE CRÉ'ADOS	DANSE JUNIOR MAKER PIANO -
<b>jeudi</b>						GYM SANTÉ CLUBS
<b>vendredi</b>		GYM FORME SANTÉ	STRETCHING	PILATES		BOITE A OUTILS CLUBS

- Les activités proposées à la Maison de Quartier sont animées par 18 salarié·e·s, des partenaires associatifs et des bénévoles.
- Qu'ils ou elles soient professionnel·le·s diplômé·e·s ou bénévoles, tou·te·s les intervenant·e·s sont expérimenté·e·s, compétent·e·s et engagé·e·s dans leur activité.

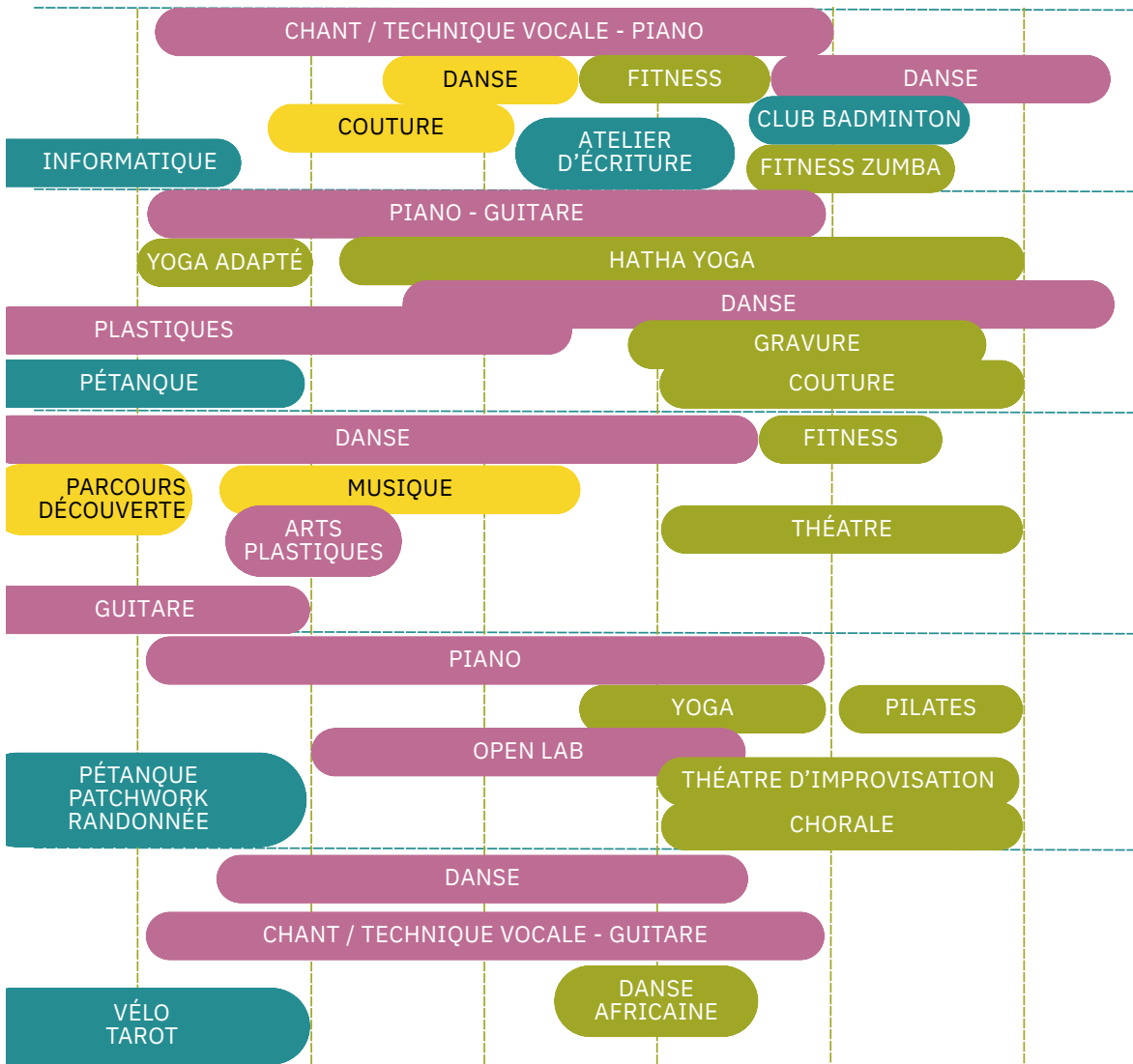
ACTIVITÉS ENFANTS

ACTIVITÉS TOUS PUBLICS

ACTIVITÉS ADULTES

CLUBS ADULTES

16 17 18 19 20 21



# INDEX DES ACTIVITÉS

## A

Atelier d'écriture p.27  
Atelier chorégraphique p.23  
Arts plastiques au trimestre p.19  
Arts plastiques enfants p.19  
Arts plastiques parents-enfants p.19

## B

Badminton p.27  
Boîte à outils (numérique) p.26

## C

Chant-Technique Vocale p.20  
Chorale p.20  
Couture adultes p.19  
Couture enfants p.19  
Cré'ados p.19

## D

Découverte instrumentale p.20  
Danses enfants et adultes p.23

## E

Ensemble guitare p.20  
Éveil à la danse p.23  
Éveil musical p.20

## F

Fitness p.24  
Fitness-Zumba p.24

## G

Gravure p.19  
Gym Forme Santé p.24  
Gym Oxygène Dynamique p.24  
Gym Santé p.24  
Guitare p.20

## H

Hatha Yoga p.25

## I

Informatique p.27

## J

Junior Maker p.26

## L

Lieu d'Accueil  
Enfants-Parents p.22

## O

Open Lab p.26

## P

Parcours Découverte p.22  
Patchwork p.27  
Permanences Numériques p.26  
Pétanque p.27  
Piano p.20  
Pilates p.25

## R

Randonnée Pédestre p.27  
Remue-Méninges p.22

## S

Stretching p.24

## T

Tarot p.27  
Tea-time ! p.22  
Théâtre adultes p.21  
Théâtre d'improvisation p.21  
Théâtre enfants p.21

## V

Vélo Détente p.27

## Y

Yoga p.25  
Yoga adapté p.25  
Yoga prénatal p.22

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'adhésion à l'association est obligatoire pour pratiquer une activité proposée par la Maison de Quartier. Elle est valable du 1er septembre 2026 au 31 août 2027.

- Pour une personne physique : 10€
- Pour une association, entreprise, collectivité : 32€
- Inscriptions sur place ou en ligne, sur votre portail (mode d'emploi en fin de livret).
- Inscriptions ouvertes dès le 8 juin à 14h pour les adhérent·e·s et leur famille.
- Ouverture pour tou-te-s le 22 juin à 14h.

Portail familles



## CALENDRIER DES SÉANCES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEPT 26	14/09-21/09-28/09	15/09-22/09-29/09	16/09-23/09-30/09	17/09-24/09	18/09-25/09
OCT 26	05/10-12/10	6/10-13/10	7/10-14/10	1er/10-8/10-15/10	2/10-9/10-16/10
NOV 26	2/11-9/11-16/11-23/11-30/11	3/11-10/11-17/11-24/11	4/11-18/11-25/11	5/11-12/11-19/11-26/11	6/11-13/11-20/11-27/11
DEC 26	7/12-14/12	1er/12-8/12-15/12	2/12-9/12-16/12	3/12-10/12-17/12	4/12-11/12-18/12
JANV 26	4/01-11/01-18/01-25/01	5/01-12/01-19/01-26/01	6/01-13/01-20/01-27/01	7/01-14/01-21/01-28/01	8/01-15/01-29/01
FEV 26	1er/02-8/02-15/02	2/02-9/02-16/02	3/02-10/02-17/02	4/02-11/02-18/02	5/02-12/02-19/02
MARS 26	8/03-15/03-22/03	9/03-16/03-23/03-30/03	10/03-17/03-24/03-31/03	11/03-18/03-25/03	12/03-19/03-26/03
AVRIL 26	05/04-12/04	6/04-13/04	7/04-14/04	1er/04-8/04-15/04	2/04- 9/04-16/04
MAI 26	3/05-10/05-17/05-24/05-31/05	4/05-11/05-18/05-25/05	5/05-12/05-19/05-26/05	13/05-20/05-27/05	14/05-21/05-28/05
JUIN 26	7/06	1er/06	2/06-9/06	3/06-10/06	4/06-11/06-18/06
TOTAL	<b>30 séances</b>	<b>30 séances</b>	<b>30 séances</b>	<b>30 séances</b>	<b>30 séances</b>
JOURS SANS ATELIERS	<b>29/03 : Férié</b> <b>17/05 : Férié</b>		<b>11/11 : Férié</b>	<b>06/05 : Férié</b>	<b>22/01 : Jeux en folie</b> <b>07/05 : Pont</b>

## RÈGLEMENT

- Une séance d'essai est possible, après quoi aucun remboursement ne sera accordé pour quelque motif que ce soit.
- L'adhésion n'est ni divisible, ni cessible, ni remboursée.
- Lorsqu'un adhérent est absent, le cours n'est pas rattrapé.
- L'association se réserve le droit de regrouper ou d'annuler un atelier si l'effectif minimum n'est pas atteint
- L'association s'engage pour 28 à 30 séances par an, si la promesse n'est pas tenue, un remboursement des séances manquantes sera proposé.

# TARIFICATION SOLIDAIRE

La tarification solidaire est dégressive en fonction du quotient familial (QF).

Pour bénéficier de ces tarifs, vous devez fournir à l'inscription un justificatif de votre quotient familial.



En l'absence de justificatif au moment de l'inscription, le tarif le plus haut sera appliqué. Il n'y aura aucune rétroactivité sur le tarif au cours de l'année.

## CONNAITRE VOTRE QF !

Attestation CAF ou MSA  
Ou, vous pouvez calculer votre Quotient Familial en prenant votre avis d'imposition :

$$\text{QF} = \frac{\text{(Revenu Fiscal de Référence / nombre de parts)}}{12}$$



### AIDES POUR SOUTENIR L'ACCÈS AUX ACTIVITÉS Dispositif Sortir !

La carte Sortir ! permet de bénéficier de réduction sur nos activités. Pour l'obtenir, rapprochez-vous du CCAS Maurepas 12 bis Rue Guy Ropartz 35700 Rennes  
+ Plus d'info : rennes.fr ou au 02 99 27 48 30

	600 ET -	601/900	901/1200	1201/1500	1501/1800	1801/2200	2201 ET +
<b>A</b>	71	76	81	87	98	108	120
<b>B</b>	108	114	120	125	135	147	157
<b>C</b>	140	146	152	157	167	179	189
<b>D</b>	173	179	184	189	200	211	221
<b>E</b>	206	211	216	221	233	243	254
<b>F</b>	238	243	248	254	265	275	287
<b>G</b>	325	350	425	443	453	464	475
<b>H</b>	420	440	460	500	575	617	623

Règlement accepté en :

- Carte bancaire
- Chèques (paiement possible en 3 à 10 fois)
- Espèces
- Chèques-vacances
- CESA

# ACTIVITÉS CRÉATIVES

## ARTS PLASTIQUES AU TRIMESTRE

1er trimestre "La couleur et la matière"  
2ème trimestre "À partir de la photo"  
3ème trimestre "Libre !" / Explorez divers médiums : le volume, la peinture, la gravure ou encore détournez des objets pour laisser libre cours à votre imagination.

Adultes	Mardi	14h45/ 16h45	Tarif A/ trimestre
---------	-------	-----------------	-----------------------

## ARTS PLASTIQUES ENFANTS

Exprimer sa sensibilité, artistique personnelle et collective à travers des expérimentations plastiques diverses et variées : volume, illustration, gravure. Jouer avec les matières en laissant libre cours à son imagination et sa créativité !

7-9 ans	Mardi	17h / 18h30	Tarif E
---------	-------	-------------	---------

## ARTS PLASTIQUES PARENTS-ENFANTS

Un moment de partage entre les enfants et leurs parents (ou même leurs grands-parents) pour créer. Ensemble vous allez découvrir, manipuler et expérimenter. Matières, pinceaux, feuilles et couleurs seront votre cour de récré pour jouer sans limite avec votre imagination ! A partir de 4 ans.

Parents & Enfants	Mercredi	16h30/ 17h30	Tarif B
-------------------	----------	-----------------	---------

## COUTURE ADULTES

Couturier·ière·s de tous niveaux, rejoignez l'atelier ! Munis de votre matériel et de votre projet – vêtement, accessoire ou upcycling – venez créer en toute liberté. Claire vous guide pas à pas dans une ambiance chaleureuse, propice au partage d'astuces et à l'inspiration entre passionné·e·s.

Adultes	Mardi	19h / 21h	Tarif F
---------	-------	--------------	---------

## COUTURE ENFANTS

Tu rêves d'être styliste ou tu as simplement envie de fabriquer de petites créations en tissu : cet atelier est pour toi ! Claire proposera au groupe des projets à réaliser. Tu n'auras plus qu'à amener les tissus de ton choix pour fabriquer ta création. Des machines à coudre seront sur place si besoin.

**NOUVEAU !**

7-10 ans	Lundi	16h45/ 18h15	Tarif E
----------	-------	-----------------	---------

## CRÉ·ADOS

Ateliers thématiques visant à développer et approfondir les techniques du dessin et de la couleur en utilisant divers médiums : pastels, crayons, fusains, peinture, encres, feutres, illustrations variées... ou encore volume, gravure, recyclage... Thèmes choisis ensemble. 1 ou 2 projets seront organisés avec le musée des Beaux-Arts de Maurepas.

10-14 ans	Mercredi	13h30 / 15h	Tarif E
-----------	----------	----------------	---------

## GRAVURE

Découverte et initiation à diverses techniques de gravure : linogravure, gravure sur bois, sur gomme, sur rhénalon... Cultiver sa créativité et développer ses projets personnels. Possibilité de participer à des projets collectifs.

Adultes	Mardi	18h45/ 20h45	Tarif F
---------	-------	-----------------	---------

# ACTIVITÉS MUSICALES

## 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.

12 ans et+	Lundi Vendredi	16h / 20h	Tarif ind. H /duo G
------------	-------------------	--------------	------------------------

## CHORALE

Répertoire varié et éclectique, d'Offenbach à Pomme en passant par L'assasymphonie ou Sister Act, Fanny accueille qui aime chanter, dans la joie et la bonne humeur, de 7 à 97 ans sans audition préalable.

Adultes	Jeudi	19h30 / 21h30	Tarif C + 5€
---------	-------	------------------	-----------------

## DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE

Les ateliers de découverte instrumentale accueillent les enfants par petits groupes, afin de leur permettre de découvrir, selon les années, un choix d'instruments variés.

CP/CE1 /CE2	Mercredi	17h15 / 18h15	Tarif C
----------------	----------	------------------	---------

## ENSEMBLE GUITARE

L'atelier a pour objectif de compléter l'apprentissage individuel de l'instrument par une pratique collective, différente des cours. Il a pour but de développer l'écoute entre les musicien-ne-s dans les différentes parties jouées : basse, mélodie, contre-chant... Les élèves apprennent à garder un tempo commun et à jouer en rythme avec le groupe. Cet atelier permet aussi de découvrir des styles musicaux différents de ceux abordés en cours individuels et de développer un langage de jeu commun afin de jouer à plusieurs, dans un répertoire varié.

au - 3 ans de pratique	Lundi	17h30 / 18h30	Tarif D
---------------------------	-------	---------------	---------

## ÉVEIL 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.

MS / GS	Mercredi	16h30 / 17h15	Tarif B
------------	----------	------------------	---------

## GUITARE

Vous avez envie d'apprendre la guitare ? Venez découvrir ou vous perfectionner dans le style de votre choix, dans cet atelier personnalisé en fonction des envies des élèves ! Guitare acoustique, classique ou même électrique.

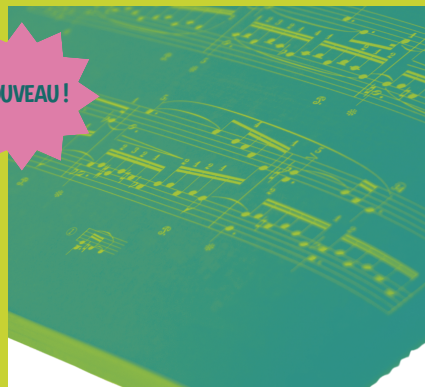
6 ans et +	Lundi/Mard i Vendredi	16h / 20h	Tarif ind. H /duo G
	Mercredi	13h / 20h	

## PIANO

Piano, solfège, harmonie, du classique au jazz en passant par la variété, les cours se déroulent en fonction de vos disponibilités, contacter directement l'animateur.

7 ans et +	Lundi au Vendredi	16h / 20h	Tarif ind. H /duo G
	Mercredi	14h / 18h	

**NOUVEAU !**



# THÉÂTRE

## THÉÂTRE ADULTES

Vous développerez votre propre interprétation scénique à travers les différents langages du théâtre.

1er axe : training corporel et vocal, travail sur la présence scénique, jeux de groupe et en duo.

2ème axe : création du spectacle, travail sur le texte, développement des personnages, mise en scène.

Adultes	Mercredi	19h / 21h	Tarif F
---------	----------	--------------	---------

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Atelier de découverte de l'improvisation théâtrale de manière ludique et décontractée. Découvrir l'improvisation c'est avant tout se découvrir soi-même, apprendre à se faire confiance et à oublier le regard des autres en créant des histoires, des situations et des personnages. L'impro ? Quelque chose dont on peut se servir tous les jours dans notre vie courante, privée ou professionnelle.

Adultes	Jeudi	19h / 21h	Tarif A
---------	-------	--------------	---------

## THÉÂTRE ENFANTS

À travers cet atelier les enfants développeront leur jeu théâtral, l'expression spontanée du corps et de la voix, l'écoute dans la relation à l'autre, la présence sur scène.

À travers l'exploration théâtrale, les enfants apprendront à jouer avec leurs émotions et expérimenteront différents rôles en costume.. Mise en scène et création d'un spectacle à partir de janvier pour une présentation publique en juin.

7-9 ans	Mercredi	16h30 / 18h	Tarif E
------------	----------	----------------	---------



# ACTIVITÉS DIVERSES

## LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Ce lieu est en accès libre, sans inscription, dans le respect de l'anonymat. Vous pouvez venir quand vous le souhaitez avec votre enfants (de 0 à 6 ans) dans un lieu aménagé pour profiter d'un espace motricité, livres, jeux, dinette... Des éducatrices de jeunes enfants seront là pour vous accueillir.

0-6 ans + parents	Mardi	9h / 12h	Gratuit
-------------------	-------	----------	---------

## PARCOURS DÉCOUVERTE

À 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.

4-6 ans	Mercredi	15h15 / 16h15	Tarif C
---------	----------	---------------	---------

## YOGA PRÉNATAL

Durant des cycles de 4 séances Emna vous propose de vous accompagner tout au long de votre grossesse. A travers le yoga, vous pourrez renforcer la confiance en vous, améliorer votre sommeil et bénéficier d'un un vrai soutien physique et émotionnel pendant cette période importante. Début des cycles à partir du mois de novembre.

**NOUVEAU!**

Adultes	Vendredi	14h30 / 15h30	30€/ cycle
---------	----------	---------------	------------

## REMUE-MÉNINGES

Venez faire travailler vos méninges au travers de jeux et exercices de réflexions, de mémoire, d'attention et de culture générale dans une ambiance conviviale !

Adultes	1er Mardi du mois	10h45/ 11h45	Tarif page 13
---------	-------------------	--------------	---------------

## TEA TIME !

You used to speak, you speak, you would like to speak English... but you don't want to learn your irregular verbs again. From daily conversations to actuality topics, come to share a friendly moment in English. Vous aviez l'habitude de parler, vous parlez, vous souhaiteriez parler anglais mais sans réapprendre tous vos verbes irréguliers. De conversations du quotidien aux sujets d'actualité, venez passer un moment convivial en anglais.

Adultes	Lundi	14h30 / 15h30	Tarif A
---------	-------	---------------	---------

# DANSE

## ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Comprendre la danse dans le respect du corps. Développer sa créativité et son univers en élaborant des chorégraphies. Mouvements et musiques s'inspirant du Modern'Jazz.

15 ans et +	Lundi	20h30 / 21h30	Tarif C
-------------	-------	---------------	---------

## DANSE AFRICAINE

Plongez dans l'énergie vibrante de la danse africaine et laissez-vous porter par ses rythmes entraînants. Un atelier accessible à tous pour se dépenser, se libérer et partager un moment riche en émotions. Séances dans la salle de danse de la Maison de l'Enfance.

15 ans et +	Vendredi	18h30 / 19h30	Tarif E
-------------	----------	---------------	---------

## ÉVEIL A 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.

Éveil 1 4/5 ans	Mercredi	15h45 / 16h30	Tarif B
Éveil 2 5/6 ans		15h / 15h45	
Éveil 3 7 ans		14h15 / 15h	
Initiation 7/8 ans	Vendredi	16h30 / 17h30	Tarif C

## MODERN 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.

Jazz 1 8/9 ans	Vendredi	17h30 / 18h30	Tarif C
Jazz 2 10/11 ans	Lundi	17h30 / 18h30	Tarif C
Jazz 3 12/13 ans	Mardi	17h30 / 18h30	Tarif C
Jazz 4 13/14 ans	Mercredi	17h / 18h15	Tarif D
Jazz 5 15 ans et +	Vendredi	18h30 / 20h	Tarif E
Lycéennes/ étudiantes	Mardi	19h45 / 21h15	Tarif E
Adultes débutants	Lundi	19h30 / 20h30	Tarif C
Adultes intermédiaire	Mardi	18h30 / 19h45	Tarif D
Adultes confirmés	Mercredi	18h30 / 20h	Tarif E



Les séances ont lieu dans la salle de danse. Sauf l'atelier chorégraphique et les cours du mardi qui ont lieu dans la salle de spectacle.



# FORME ET SANTÉ

## 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 (muscultation légère, abdo-fessier, stretching, cardio-training).

Adultes	Lundi	18h30 / 19h30	Tarif C
Adultes	Mercredi	20h / 21h	
Adultes & Séniors	Mercredi	10h45 / 11h45	

## GYM OXYGÈNE DYNAMIQUE

Activité en extérieur au parc des Gayeulles : temps d'échauffement 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 ! En alternance 1 semaine sur 2, le planning sera remis à la rentrée. La marche à ciel ouvert et la respiration comme atout santé.

Adultes & Séniors	Mercredi	10h / 11h	Tarif A
-------------------	----------	-----------	---------

## GYM SANTÉ

À tous âges, entretenir sa mobilité au fil des jours c'est garder son autonomie plus longtemps. Vous découvrirez la séance encadrée sous le regard bienveillant de Maëla, éducatrice sportive spécialisée Sport Santé.

Adultes	Jeudi	14h30 / 15h30	Tarif C
---------	-------	---------------	---------



## FITNESS - ZUMBA

On brûle des calories dans la bonne humeur, sur des rythmes ensoleillés. Le cours de Zumba Fitness est un condensé de mouvements simples et accessibles. Les enchaînements, faciles et efficaces, sont empruntés aux danses latines, caribéennes et tropicales.

Adultes	Lundi	19h30 / 20h30	Tarif C
---------	-------	---------------	---------

## GYM FORME SANTÉ

Activité physique qui unie mouvement et musique ayant des effets bénéfiques sur notre vie quotidienne. S'entretenir, se renforcer, se tonifier, s'étirer, s'assouplir, se sentir bien, enfin se faire plaisir dans une ambiance conviviale.

Adultes	Lundi	10h15 / 11h15	Tarif C
Adultes	Vendredi	11h05 / 12h05	Tarif C

## GYM FORME SANTÉ SÉNIORS

Préserver son bien-être par des exercices d'étirement, d'assouplissement, de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, de coordination, de relaxation... adaptés aux capacités physiques et au rythme de chacun-e. Pratiquée en musique, une source de plaisir souvent oubliée.

Séniors	Vendredi	10h / 11h	Tarif C
---------	----------	-----------	---------

## 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 par un temps de relaxation. Bienfaits sur sa santé et son équilibre musculaire et articulaire.

Adultes initiés	Vendredi	12h15 / 13h	Tarif B
Adultes débutants	Lundi	11h30 / 12h15	Tarif B

## PILATES

La Méthode Pilates est basée sur des mouvements destinés à corriger les asymétries et déséquilibres corporels, afin de restaurer la santé du corps et de l'esprit. Elle permet de reconstruire la musculature profonde et de mieux comprendre et appréhender son corps à travers des exercices adaptés à chaque niveau de pratique, afin d'assurer un développement uniforme basé sur le contrôle complet du corps.

- Pilates niveau 1 : il permet de construire des mouvements uniformes du corps à travers six principes fondamentaux : la respiration, le centrage, la concentration, le contrôle, la fluidité et la précision.
- Pilates niveau 2 : il est axé sur le rythme des exercices tout en renforçant la maîtrise des fondamentaux.

Adultes niveau 2	Lundi	13h35 / 14h20	Tarif B
Adultes niveau 2	Jeudi	20h15 / 21h15	Tarif C
Adultes niveau 1	Vendredi	12h30 / 13h15	Tarif B
Adultes niveau 2		13h15 / 14h	Tarif B



## YOGA ADAPTÉ

Ce créneau est d'abord destiné à des personnes plus fragiles physiquement (en déficit de mobilité et/ou avec une énergie plus réduite). Il s'agit d'une forme de yoga postural douce, avec l'utilisation de matériel quand il est nécessaire (chaise, supports, sangle) et dans laquelle le ressenti est très important. Le travail du corps est réalisé dans la lenteur et le respect biomécanique et physiologique de chacun. L'accent est mis sur la respiration et sur la synchronisation des mouvements avec la respiration.

Adultes	Mardi	16h / 17h	Tarif C
---------	-------	-----------	---------

## HATHA YOGA

À partir de postures, prises en dynamique ou en statique et synchronisées avec le souffle, le yoga permet de tonifier et détendre son corps, d'apaiser son mental, d'être plus présent. Cette pratique est inspirée du Viniyoga, un yoga accessible à tou.te.s. Il prend en compte les besoins et les objectifs particuliers de chacun.e.

Adultes	Mardi	17h15 / 18h30	Tarif D
		18h45 / 20h	
		20h15 / 21h30	

## YOGA

Ce cours de yoga tous niveaux demande un certain engagement physique. Pendant les pratiques nous alternerons entre Asana (Postures), Pranayama (exercices respiratoires) et 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	Tarif E
---------	-------	-------------	---------

# NUMÉRIQUE

## BOÎTE À OUTILS

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

Adultes initiés	Mardi	14h / 15h30	Tarif D
Adultes débutants	Vendredi		



## JUNIOR MAKER

Atelier abordant les aspects créatifs et culturels du numérique : usage de l'ordinateur, photo, musique, vidéo, codage, robotique. Les participant-e-s pourront réaliser des projets individuels et collectifs avec les machines et les ressources de l'Espace Public Numérique.

8-12 ans	Mercredi	14h / 15h30	Tarif E
----------	----------	-------------	---------

## OPEN LAB

Espace de création et lieu de ressources, l'Espace Public Numérique de la Maison de Quartier La Bellangerais vous propose un temps dédié à la création et fabrication numérique. Venez avec vos idées et nous mettons à votre disposition les outils de fabrication nécessaires à la réalisation de vos projets. Nous sommes également disponibles pour vous aider à prendre en main les outils fabrication de l'atelier numérique.

Tout public	Jeudi	17h / 19h30	Gratuit
-------------	-------	-------------	---------

## PERMANENCES NUMÉRIQUES

Si l'utilisation de votre matériel informatique vous pose des problèmes d'ordinateur, de tablette, de portable, ou bien si vous rencontrez des difficultés à effectuer vos démarches administratives ou à prendre des rendez-vous en ligne (Doctolib, préfecture...), mais également si vous avez besoin d'un coup de pouce pour mettre en page vos documents (CV, traitement de texte, excel...), nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions autour du numérique.

Nous vous accueillons deux fois par semaine, sur rendez-vous, pour vous accompagner individuellement dans vos usages du numérique.

Tout public	Mercredi	18h / 19h	Gratuit
Tout public	Vendredi	10h / 12h30	Gratuit

# LES CLUBS

Tous nos clubs sont animés par des bénévoles.

Ils et elles proposent des ateliers chaque semaine ouverts à toutes et tous.

Pour une inscription aux clubs, une cotisation de 10€ s'ajoute à l'adhésion à la Maison de quartier.

Cette cotisation donne accès à l'ensemble des clubs.

## ATELIER D'ÉCRITURE

Venez retrouver le groupe chaleureux "Les Crayons de la Bellangerais", pour s'exprimer à travers l'écriture.

Adultes	1 Lundi/2	18h15 / 20h15
---------	-----------	---------------

## BADMINTON

Activité loisirs, venez faire quelques passes dans la bonne humeur. Apportez raquettes et volants. Avec Karine SCHOELLKOPF.

Adultes	Lundi	20h / 21h30
---------	-------	-------------

## INFORMATIQUE

Passionnés d'informatique ou simple curieux, venez partager ou développer vos connaissances sur le numérique (applications Android et IOS, logiciels libres, sécurité informatique...). Si possible, venez avec vos appareils informatiques. Avec Jack RATIEUVILLE.

Adultes	Lundi	14h / 16h
---------	-------	-----------

## PATCHWORK

Échange de savoirs, ouvert aux initiés en fonction des places disponibles. Avec Laurence DUFRESNE.

Adultes	Jeudi	14h / 17h
---------	-------	-----------

## 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 Jean-Yves BLOUIN

Adultes	Mardi et Jeudi	14h / 17h
---------	----------------	-----------

## 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. Avec Gérard CHARTIER / Patrick BERTHELOT et Liliane DUFAY.

Adultes	Jeudi	14h / 17h
	1 Dimanche/mois	

## 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.

Adultes	Vendredi	14h / 17h
---------	----------	-----------

## VÉLO DÉTENTE

Balade à vélo dans les quartiers rennais et les sentiers aux alentours. Destination découverte le jour même en fonction de l'actualité culturelle, des envies et des cueillettes de saisons. Avec Marité JEULAND.

Adultes	Vendredi	14h / 17h
---------	----------	-----------

# ON LES ACCUEILLE !



## L'UNITÉ ERTOBA

Cours de danse de l'Ensemble « Iberni ». Lors de ces cours, vous découvrirez un univers où tradition, mouvement et esprit géorgien se rencontrent !  
Dimanche après-midi, dès 5 ans  
[lunite.ertoba@gmail.com](mailto:lunite.ertoba@gmail.com)

## CHAMADE

Chant et mise en scène,  
Mercredi de 20h30 à 22h30  
contacter l'association :  
[ensemble-chamade.fr](http://ensemble-chamade.fr)

## SALSOLYK

Salsa cubaine. Lundi à 20h30.  
Aucune connaissance préalable mais juste une envie d'apprendre. Cours ouvert à tou-te-s. La salsa cubaine se danse partout. C'est une danse festive qui vous apportera de la joie et de la bonne humeur.  
[www.salsolyk.com](http://www.salsolyk.com)

Nous accueillons ces associations à la maison de quartier pour vous proposer d'autres activités.

## ŽIVELI !

Chants polyphoniques des Balkans au Brésil.  
Mercredi à 19h15  
Cheffe de chœur : Réjane LE BACQUER  
contact : 06 82 17 38 35  
[choeur.ziveli@gmail.com](mailto:choeur.ziveli@gmail.com)

## BIEN-ÊTRE & MOUVEMENT

Nathalie propose des cours, stages et séjours:  
Pilates - De Gasquet - Relaxation  
[www.nathaliebourgin.com](http://www.nathaliebourgin.com)  
[nathaliebourgin35@gmail.com](mailto:nathaliebourgin35@gmail.com)  
06 70 31 46 04

## WING CHUN KUNG FU

Art martial chinois développé il y a 400 ans par une femme (Yim WING-CHUN), il allie énergie interne (souplesse et relaxation) et énergie externe (force musculaire).  
Jeudi à 21h15, dès 16 ans  
Johnathan GALLAGHER  
06 65 00 15 56  
[bobluejay@hotmail.fr](mailto:bobluejay@hotmail.fr)

# MAIS AUSSI...



# MODE D'EMPLOI PORTAIL FAMILLES

## CONNEXION AU PORTAIL

1

Rendez vous sur la page :  
<https://mq-la-bellangerais.portail-defi.net>  
Si vous voulez créer un nouveau dossier : cliquez sur le bouton nouveau dossier en haut à droite.



## ACCÈS À VOTRE ESPACE

2

Si vous avez déjà créé votre dossier vous pouvez vous connecter directement : saisissez vos identifiants et mots de passe. Si vous vous êtes inscrits à l'accueil, prenez contact avec la maison de quartier.

## PAGE D'ACCUEIL

3

Sur cette page d'accueil, vous avez accès aux différentes fonctionnalités du portail famille qui vous sont expliquées en détail ci-dessous.



## MON COMPTE

4

Cet onglet vous permet de mettre à jour les données de la famille en cliquant sur les personnes concernées. Sur le menu de gauche, vous pouvez également modifier vos codes d'accès ou transmettre des documents relatifs à l'inscription de vos enfants ou à la participation à certaines activités.

Si vous ne remplissez pas certaines informations de cette partie, les inscriptions ne vous seront pas accessibles :

- les dates de naissances (pour tous les membres de la famille)
- le quartier où vous habitez (pour tous les adultes)
- les établissements scolaires fréquentés ainsi que la classe (pour tous les enfants).

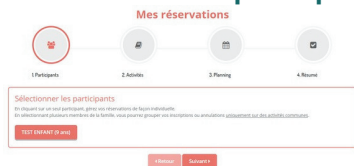
Si vous avez fait les modifications, vous devez attendre que nous les validions pour que vous puissiez accéder aux inscriptions.

# 5

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS OU AU CENTRE DE LOISIRS

L'onglet « Inscription » vous permet de choisir entre découvrir les activités proposées ou procéder directement aux inscriptions. L'inscription sur une activité se fait en 4 étapes :

### 1. la sélection des participants

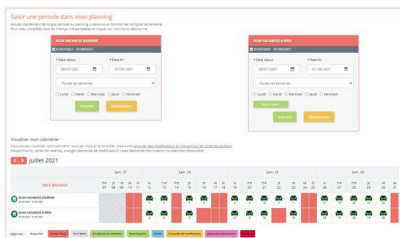


### 2. le choix des activités



Après avoir choisi le ou les module(s) auquel(s) vous voulez participer, vous avez la possibilité de sélectionner plusieurs activités en cliquant dessus. Elles s'afficheront ainsi dans le planning à l'étape suivante. La coche verte indique que l'activité est sélectionnée, au contraire de la croix rouge.

### 3. l'inscription sur le planning



Sur cette fenêtre, vous pouvez faire les réservations à la période ou au détail dans le calendrier qui indique l'état des activités (détaillé dans la légende en bas).

### 4. le résumé de vos réservations et la validation



Il s'agit du résumé global des réservations faites sur le planning précédemment. Pour que vos inscriptions soient validées, il vous suffit de cliquer sur le bouton.



# 6

## FINANCES

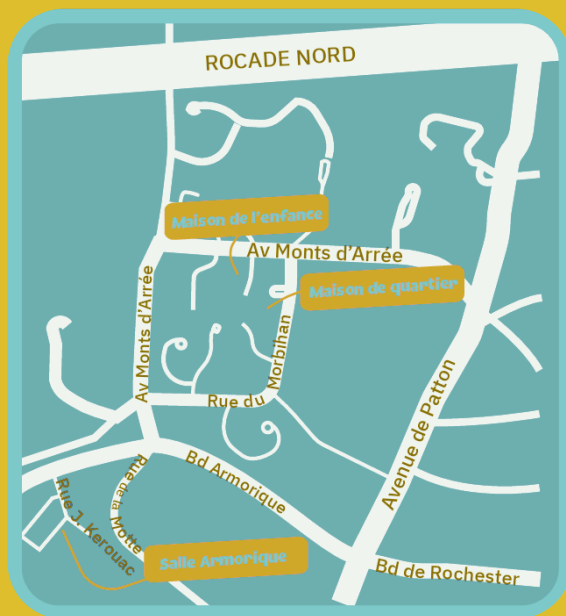
L'onglet « Finances » vous permet de consulter et régler vos factures. De règlements et de récupérer les attestations de présences.

# 7

## MES ALERTES

L'onglet « Mes alertes » est une interface nous permettant de vous avertir en cas de document manquant, ou autre information nécessaire à votre dossier.

Pour toutes demandes de renseignements, de maintenance ou autre, n'hésitez pas à nous contacter sur [contact@labellangers.org](mailto:contact@labellangers.org) ou au 02 99 27 21 10



**MAISON DE QUARTIER**

5 rue du Morbihan  
35700 Rennes  
contact@labellangerais.org  
02 99 27 21 10

**MAISON DE L'ENFANCE**

5 square de Josselin  
35700 Rennes

**SALLE ARMORIQUE**

2 rue Jack Kerouac  
35700 Rennes

**COMMENT VENIR À LA MAISON DE QUARTIER ?**

**Le bus :** Ligne C3 ou 14 - arrêt **Monts d'Arrée**

En descendant du bus, remontez vers la zone commerciale, longez la bibliothèque, la Maison de Quartier est au bout du bâtiment.

**C'est ici !**



	PERIODE SCOLAIRE		VACANCES SCOLAIRES	
<b>LUNDI</b>	Fermé	14h-18h	Fermé	14-18h
<b>MARDI</b>	10h-12h	14h-19h	10h-12h	14h-18h
<b>MERCREDI</b>	10h-12h30	13h30-19h	10h-12h	14h-18h
<b>JEUDI</b>	Fermé	14h-20h	Fermé	
<b>VENDREDI</b>	10h-12h	14h-18h	10h-12h	14h-18h