

# INFOS PRATIQUES 2024-2025



RETROUVEZ TOUTES NOS ACTIVITÉS ET L'ACTUALITÉ SUR

[WWW.3REGARDS.COM](http://WWW.3REGARDS.COM)

## SOMMAIRE

### INFOS PRATIQUES / ADHÉSIONS

P2

TARIFS ADHÉSIONS

INSCRIPTION

DISPOSITIF SORTIR

PASS CULTURE

REPRISE DES ACTIVITÉS

P2

### SERVICES / PERMANENCES

P3

LOCATION DE SALLES / TARIFS

HEBERGEMENT

PARCELLES DE JARDIN

HEBERGEMENT D'ASSOS

LA BIBLIOTHÈQUE DE RUE

P3

P4

### ACCÈS AUX DROITS

P4

### L'ÉQUIPE DE SALARIÉS.ES

P5

### TARIFS ET INFOS

ATELIERS TECHNIQUES

P 6 à 8

JAZZ ET MUSIQUE

P 9 -10

ANIMATIONS DE QUARTIER / INITIATIVES D'HABITANTS

P11

PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ

P12

ESPACES JEUNES

P12

ACTIVITÉS SOCIO-CU ADULTES

P13

ACTIVITÉS SOCIO-CU ENFANTS-ADOS

P14

### LES ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS HEBERGÉES

P15 - 16

## 3 STRUCTURES DE L'ASSOCIATION 3 Regards



### LE CADRAN

La Maison de quartier de Beauregard, espace de rencontre et d'accueil, des habitants et des associations, favorisant le débat et le vivre-ensemble, la pratique d'activités socio-culturelles et la mise en œuvre de temps festifs et conviviaux.

11 avenue André Mussat 35000 RENNES  
02 57 24 00 40 - lecadran@3regards.com



### FERME DE LA HARPE

Espace d'activités éducatives et de loisirs ouvertes à un large public: pratiques musicales individuelles et collectives, ateliers techniques/manuels et activités sportives.

Avenue Charles et Raymonde Tillon 35000 RENNES  
02 99 59 45 38 - laharpe@3regards.com



### LA MAISON DU PARC

Espace accueillant les projets liés à la petite-enfance, l'enfance et la parentalité. Ouverture sur activités.

2 avenue André Malraux 35000 RENNES  
02 57 24 00 40 - lecadran@3regards.com

## INFOS PRATIQUES / ADHÉSIONS

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer aux activités.

ADHÉSIONS	TARIFS
Individuelle adulte	22 €
Individuelle enfant	15 €
Familiale (l'ensemble des membres d'un même foyer)	28 €
Associative	35 €
Entreprise	55 €
Espace jeunes	5 €
Accueil de loisirs et accompagnement à la scolarité	5 €

### INSCRIPTION

La date de reprise des inscriptions est fixée au **26 juin 2024** à partir de **14 heures** pour les adhérentes et adhérents de l'an passé. Pour les nouveaux, les inscriptions débuteront le **02 juillet 2024** à partir de **14 heures**.



### LE DISPOSITIF SORTIR

L'association 3 Regards est partenaire du dispositif Sortir. Cette carte, délivrée selon certains critères, est à retirer auprès du CCAS le plus proche de votre domicile. Elle propose des réductions sur les activités sportives, artistiques, culturelles et techniques qui sont proposées à la Ferme de la Harpe, au Cadran et à la Maison du Parc, qu'elles soient ponctuelles ou régulières.

### LE PASS CULTURE POUR LES JEUNES DE 15 À 18 ANS

Le pass Culture a été imaginé pour tous les jeunes de 15 à 18 ans. Il a pour vocation de rapprocher la culture de tous les citoyens, en donnant accès à l'information sur les propositions artistiques et culturelles à proximité.

Ce service public passe par une application numérique, sur laquelle les bénéficiaires peuvent réserver des biens et des services culturels en utilisant un compte virtuel crédité de 20€ à 300€.

**Plus d'info :** <https://pass.culture.fr>

### REPRISE DES ACTIVITÉS

Les activités reprennent le **Lundi 16 septembre 2024**

Sont considérées comme inscrites, les personnes ayant acquitté la totalité de leur participation à l'activité, à l'issue de la première semaine d'activité.

L'association se réserve le droit (en remboursant les participations versées) de ne pas mettre en place une activité dont le nombre d'inscrits ne serait pas suffisant.

**Aucun remboursement ne sera effectué pour les inscriptions aux cours individuels.**

Aucun autre remboursement ne sera effectué **sauf cas de force majeure** après demande faite avec accusé de réception et après étude et acceptation du Conseil d'Administration de l'association.

Des facilités de paiement et un règlement échelonné sont aussi possibles (**paiement en 3 fois par chèque ou prélèvement automatique en plusieurs fois**). En cas de coup dur en cours d'année, vous pouvez solliciter pour une partie du paiement le fond de solidarité de 3 Regards. Renseignez-vous à l'accueil.

## LOCATION DE SALLES

L'association dispose de plusieurs salles pour des fêtes familiales, des temps de rencontres entre amis le week-end ou pour des réunions en semaine.

### AU CADRAN

- Une **salle polyvalente** pouvant accueillir 100 personnes, équipée d'une cuisine semi-professionnelle et à proximité immédiate du parc de Beauregard .
- Deux **salles de réunion** .
- Une **salle de danse**.

### FERME DE LA HARPE

- **Cafétéria**, une salle chaleureuse et conviviale pouvant accueillir 50 personnes, à proximité immédiate de beaux espaces verts.



## TARIFS DE LOCATION

### CADRAN

	Associations & Particuliers	Secteur marchand
<b>SALLE POLYVALENTE</b> avec la cuisine		
à l'heure	43 €	87 €
½ journée / 4H	163 €	324 €
Journée ou soirée	324 €	649 €
Week-end	540 €	1 085 €
<b>+ Sonorisation</b>		
Demi journée	54 €	54 €
Journée ou soirée	108 €	108 €
<b>CUISINE SEULE</b>		
Demi journée	81 €	163 €
Journée ou soirée	163 €	324 €

### SALLE DE RÉUNION

25 ou 35 places

à l'heure	27 €	54 €
½ journée / 4H ou soirée	87 €	173 €
Journée	145 €	293 €
Week-end	227 €	453 €

### SALLE DE DANSE

30 places

à l'heure	32 €	63 €
½ journée / 4H ou soirée	108 €	217 €
journée	163 €	325 €
Week-end	324 €	649 €

### FERME DE LA HARPE

#### CAFETERIA

50 places - avec vaisselle

	Associations & Particuliers	Secteur marchand
à l'heure	35 €	70 €
½ journée / 4H	136 €	272 €
Journée ou soirée	270 €	540 €
Week-end	432 €	863 €
<b>+ Sonorisation</b>		
Demi journée	54 €	54 €
Journée ou soirée	108 €	108 €

## HÉBERGEMENT FERME DE LA HARPE

Un hébergement de **17 lits** (dont 5 chambres individuelles et 3 chambres collectives de 4 personnes), équipé d'une **cuisine collective**, d'un **coin repas convivial** et d'un **accès internet Wifi**. Disponible pour des locations individuelles (en semaine uniquement) ou de groupes (en semaine et le week-end). L'adhésion est obligatoire.

**Chambre disponible à partir de 15h le jour de l'arrivée et départ avant 11h le lendemain.**

**Tarif : Chambre individuelle : 21€ / Chambre collective : 19€ - Draps : 4€**

## PARCELLES DE JARDIN FERME DE LA HARPE

Des parcelles de 36 m<sup>2</sup> à 70 m<sup>2</sup> sont mises à disposition des adhérents.

**Tarif :** 1,10 € m<sup>2</sup>, soit de 39,6 € à 77 € selon la parcelle (forfait eau inclus).

Renseignements et règlement à l'accueil - accueil@3regards.com / 02 99 59 45 38



## HÉBERGEMENT D'ASSOCIATIONS

Afin de participer à la dynamique associative rennaise, l'association 3 regards peut servir de point d'appui à des associations en création, ou en développement. Nous pouvons les aider dans leur fonctionnement. Elles peuvent s'appuyer sur les locaux et les moyens logistiques mis à disposition par la Ferme de la Harpe, le Cadran et la Maison du Parc.

Vous avez des besoins de locaux, une idée de projets ou d'association : prenez contact avec 3 Regards : accueil@3regards.com / 02 99 59 45 38

## LA BIBLIOTHÈQUE DE RUE

C'est entre 150 et 250 livres par mois qui circulent dans cette bibliothèque située place Aulnette. C'est gratuit et sans intermédiaire. Cette bibliothèque fonctionne grâce à l'investissement d'une bénévole.

## ACCES AUX DROITS

### ASSOCIATION CITÉ ET MÉDIATION

#### Médiation de voisinage

Tout public

Jeudi (tous les mois)

18h00 - 20h15

| **Le Cadran** - Gratuit sur rendez-vous

au 02 99 77 68 86

www.cite-et-mediation.org

### ASSOCIATION AVENIR SANTÉ VILLEJEAN-BEAUREGARD

Venez partager une marche C'est l'occasion de parler santé, douce à votre rythme, avec bien-être, en mouvement.

des professionnels de santé de Mercredi: 10h00 - 12h00 l'association.

| **Le Cadran** - Gratuit

### AVOCATS

Accès aux droits et conciliations juridiques.

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> Vendredi de chaque mois

9h00 - 11h00

| **Le Cadran** - Gratuit

Sur rdv au 02 23 20 90 00

### «PARLONS FRANCAIS»

Une équipe de bénévoles propose à des personnes ne connaissant pas le français ou souhaitant l'améliorer un enseignement adapté.

Jours et horaires page XX

| **Le Cadran** - Gratuit

# L'ÉQUIPE DE SALARIÉS



## ANIMATEUR MULTIMEDIA

Maxime **BERTHÉLÉMÉ** - audiovisuel@3regards.com



## MÉNAGE / ENTRETIEN

Chantal **BOULANGER**



## ACCUEIL/ANIMATION

Stéphane **BOURGE** - accueil@3regards.com



## MEDIATRICE CULTURELLE

Charlotte **CARSIN** - animation@3regards.com



## RESPONSABLE MÉCANIQUE

Johan **COÏC** - mecanique@3regards.com



## ANIMATRICE PETITE ENFANCE, ENFANCE, PARENTALITÉ

Anaïs **CORNUAILLE** - animation.enfance@3regards.com



## COORDINATEUR CADRAN

Stéphane **COUËT** - coordination.lecadrans@3regards.com



## RESPONSABLE DU PÔLE PETITE ENFANCE, ENFANCE, PARENTALITÉ

Lucie **DALLEAU** - enfance@3regards.com



Baptiste **ANDREANI**, Samuel **ARRIDIAUX**, Alexander **BATTE**, Guillaume **BOUGEARD**, Simon **CANDELA**, Robin **CHESNAIS**, Philippe **DOUET**, Julien **FAYOLLE**, Dominique **FONTAINES**, Bertrand **FOUQUET**, Thierry **GAUDICHON**, Jean-Pierre **GUENEE**, Yudelkis **LAFUENTE**, Raphaële **MERDRIGNAC**, Emmanuel **MORIN**, Erell **POPPÉ**, Guillaume **TARASSE SOPHRONE**, Maëla **TREMEUR**, Franck **VERSIGNY**, Loïc **WALTER**.



## ANIMATRICE JEUNESSE

Marie **DAL NEGRO** - marie.dalnegro@3regards.com



## ANIMATEUR TECHNIQUE

Marc **DEPASSE** - metallerie@3regards.com



## RESPONSABLE ADMINISTRATIVE ET FINANCIÈRE

Claire **FRABOULET** - claire.fraboulet@3regards.com



## MÉNAGE / ENTRETIEN

Catherine **GUEGUEN**



## RESPONSABLE JEUNESSE

Paméla **LEFEBVRE** - responsable.jeunesse@3regards.com



## ANIMATEUR JEUNESSE

Augustin **MAPEL** - animationjeunesse@3regards.com



## DIRECTEUR

Erwann **MENUET** - direction@3regards.com



## COORDINATEUR MUSIQUE

Abbe **NGAYIHI** - coordination.musique@3regards.com



## COORDINATEUR FERME DE LA HARPE

Maxime **ROHAN** - coordination@3regards.com

# ATELIERS TECHNIQUES À LA FERME DE LA HARPE



Prise de rendez-vous et  
renseignements : 02 99 59 45 38

## L'OUVERTURE LIBRE - sur rendez-vous

### CONDITIONS D'ACCÈS À L'ATELIER

- Être adhérent de l'association
- Prendre connaissance du règlement intérieur de l'atelier

## HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ATELIER

**Mercredi** de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

**jeudi** de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

**vendredi** de 9h00 à 12h00 et de (14h00 à 18h00 pour un accueil sur-mesure\*)

**Samedi** de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

\* : En lien avec des partenaires pour des projets et des accueils de nouveaux publics.

## MÉCANIQUE (GARAGE)



## FERME DE LA HARPE



<b>Ouverture libre - Emplacement au sol</b>	Johan COÏC	Mercredi ou samedi	à définir	10,50€/heure (Rennes Metropole) 11,50€/heure hors RM 1,50 € recyclage huile
<b>Ouverture libre - Emplacement sur le pont</b> 				12,50€/heure RM ou 13,50€/heure hors RM 1,50 € recyclage huile
<b>Stage Mécanique (30H) 2 sessions annuelles</b>	Johan COÏC	Mardi Session 1 : 16/09/2024 au 21/01/2025 Session 2 : 28/01/2025 au 03/06/2025	18h30 - 20h30	286 €
<b>Stage Freins (7H) Sur une journée, 3 sessions</b>	Johan COÏC	16/11/2024 01/03/2025 21/06/2025	9h00 – 12h00 13h00 – 17h00	93 €
<b>Stage Distribution (7H) Sur une journée, 3 sessions</b>	Johan COÏC	21/09/2024 14/12/2024 26/04/2025	9h00 – 12h00 13h00 – 17h00	93 €
<b>Stage Embrayage (7H) Sur une journée, 2 sessions</b>	Johan COÏC	12/10/2024 11/01/2025 24/05/2025	9h00 – 12h00 13h00 – 17h00	93 €

## MÉTALLERIE / FORGE



<b>Ouverture libre Métallerie</b>	Marc DEPASSE	Vendredi	à définir	7,50 €/heure Rennes Metropole 8,5 €/heure Hors RM
<b>Stage Initiation coutellerie à la forge (20H)</b>	Loïc WALTER	Mercredi	18h00 - 22h00	389 €
<b>Stage Soudure à l'arc (20H)</b>	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi du 07/01 au 06/02/2025	18h30 - 20h30	335 €
<b>Stage Découverte soudure NIVEAU 1 ou NIVEAU 2 (2x2H)</b>	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30 - 20h30	115 €
<b>Stage Découverte Soudure Alu &amp; Inox (1H), sur rendez-vous</b>	Marc DEPASSE	à définir	à définir	65 €

## ELECTRICITÉ / ELECTRONIQUE



<b>Stage Electricité (2 x 2 heures)</b>	Marc DEPASSE	Mardi et Jeudi	18h30 - 20h30	64 €
<b>Stage électronique Conception et Réalisation (3x2H)</b>	Marc DEPASSE / Stéphane ROUCHY	Mardi, Mercredi, Jeudi	20h00 - 22h00	76 €

<b>* Atelier Dépannage Électronique et Informatique + création numérique DIY</b>	Marc DEPASSE et Maxime BERTHÉLÉMÉ + bénévoles	Mercredi	19h - 22h00 (sur RDV)	8,50 € / atelier Rennes Metropole 9,50 €/atelier Hors Rennes Metropole
<b>Atelier Dépannage Électronique</b>		Samedi	9h30 - 12h00 (sur RDV)	
<b>Journée Dépannage Électronique et Informatique</b>		1 <sup>er</sup> Mercredi des vacances scolaires	9h - 12h30 14h - 18h	

\* Sur rendez-vous :

**Informatique**, contacter Max à [audiovisuel@3regards.com](mailto:audiovisuel@3regards.com)

**Électronique**, contacter Marc à [metallerie@3regards.com](mailto:metallerie@3regards.com)



SCAN CE  
QR-CODE

AGENDA EN LIGNE  
POUR CONNAITRE LES DATES  
D'OUVERTURE DE L'ATELIER  
+  
LES JOURNÉES DE DÉPANNAGE.



## BOIS FERME DE LA HARPE

<b>Sculpture sur bois (60H)</b>	Samuel ARRIDIAUX	Mardi	18h30 - 20h30	315 €
<b>Stage Tour à bois (8h)</b>	Jean-Pierre GUÉNÉE	Samedi et Dimanche	10h00-12h00 & 14h00-16h00	150 €

## BOIS, PLOMBERIE, COUTURE, ÉLECTRICITÉ ... ENFANTS / ADOS

<b>CMT - Culture Manuelle et Technique</b>	Samuel ARRIDIAUX	Mercredi	prendre contact <a href="http://www.assocmtrennes.wordpress.com">www.assocmtrennes.wordpress.com</a>	
--	------------------	----------	---	--



**Prendre un rendez-vous ou un renseignement :**

02 57 24 00 40 [audiovisuel@3regards.com](mailto:audiovisuel@3regards.com) ou directement au Cadran



## MULTIMEDIA MAISON DE QUARTIER LE CADRAN

### ADULTES

<b>Atelier initiation</b>	Maxime BERTHÉLÉMÉ	Mardi	14h30 - 16h00	77 € les 10 séances
<b>Atelier perfectionnement</b>		Vendredi	14h30 - 16h00	
<b>Ouverture libre (adulte)</b>		Vendredi	16h30 - 18h	adhésion

### JEUNES

<b>Activités pour les Jeunes</b>	Maxime BERTHÉLÉMÉ	Mercredi	15h - 17h30	adhésion
<b>Ouverture libre</b>		Jeudi	17h - 18h	adhésion

# JAZZ ET MUSIQUE À LA FERME DE LA HARPE



Contact : 02 99 59 45 38



## LES RENDEZ-VOUSH



## FERME DE LA HARPE

<b>Club Jazz</b>	Différentes thématiques pendant l'année, voir dans le calendrier	Jeudi	21h30 - 00h30	Gratuit
<b>Summer Jazz Club</b>	Dans le petit bois de la Ferme de la Harpe	Jeudi (juillet)	19h30 - 22h30	

## MUSIQUE / ATELIERS COLLECTIFS



### ADULTES

<b>Jazz vocal (groupe de 10 personnes)</b>	Dominique FONTAINES	Lundi Mardi Mercredi Jeudi	19h00 - 20h30 20h00 - 21h30 19h30 - 21h00 20h30 - 22h00	262 €
<b>Chœur Mobile Chants du monde</b>	Cie DICILA	Lundi	18h30 - 20h00	126 €
<b>Musique d'ensemble adultes</b>	Bertrand FOUQUET	Lundi ou Mardi ou Jeudi	20h30 - 22h00	252 €
<b>Impro jazz</b>	Bertrand FOUQUET	Lundi	19h00 - 20h30	286 €
<b>Musique de l'Est (15 séances)</b>	Raphaële MERDRIGNAC	Lundi	20h00 - 21h30	206 €
<b>Guitare manouche</b>	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 19h30	331 €
<b>Guitare accompagnement (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)</b>	Guillaume TARASSE SOPHRONE	Mercredi	à partir de 21h00	331 €
<b>Work shop guitare chant</b>	Julien FAYOLLE	un Samedi / mois	10h00 - 13h00	31€/matinée mini 3 personnes
<b>Répétitions de groupes</b>				7 € de l'heure 43 € le forfait de 10 heures

## MUSIQUE / COURS PARTICULIERS



## FERME DE LA HARPE



+ DE 14 ANS (ADOS ET ADULTES) ET - DE 14 ANS (ENFANTS)

+ DE 14 ANS

- DE 14 ANS

**Guitare - Saxophone -  
Trompette Tuba - Piano -  
Accordéon - Basse - contrebasse  
- Technique vocale et  
Interprétation**

Philippe DOUET, Guillaume TARASSE-SO-  
PHRONE, Simon CANDELA, Guillaume  
BOUGEARD, Abbé NGAYIHI, Emmanuel  
MORIN

Tous les jours  
Prendre contact avec  
l'accueil

Horaires variés

599 €

529 €

## JAZZ / ATELIERS ET COURS D'INSTRUMENTS



## MAISON DE QUARTIER LE CADRAN

<b>Brass Band Kids &amp; Ados</b>	8 ans et +	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	<b>Je débute</b> 15h00 – 15h45	91 €
				<b>Je pratique déjà</b> 16h00 – 16h45	
<b>Eveil Musical</b>	3-4 ans	Emmanuel MORIN	Mercredi	16h45 – 17h30	169 €
	4-6 ans			16h00 – 16h45	
<b>Brass Band</b>	Adulte	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	Debutants : 17h00 - 18h20 Confirmés : 18h20 - 19h40 Intermédiaire : 19h40 - 21h00	136 €

# ANIMATIONS DE QUARTIER

## ANIMATION DU QUARTIER PAR 3 REGARDS

Fête de l'hiver #9	Place Aulnette	6 au 13 Décembre 2024
L'Art et la Main #16	Ferme de la Harpe	25 et 26 Janvier 2025
Carnaval	Beauregard	fin de l'hiver
Fête du court-métrage	Beauregard	Mars 2025
Fête de Printemps	Parc de Beauregard	Mai 2025
Jazz à la Harpe #24	Ferme de la Harpe	Juin 2025
Fête de la musique	Place Aulnette	21 Juin 2025
Un été à Beauregard	Beauregard	Été 2025

## INITIATIVES D'HABITANTS



## MAISON DE QUARTIER LE CADRAN

Atelier créatif « les Arts en Ciel »	Nathalie FLAMAND	Mardi	14h00 - 17h00	Gratuit avec adhésion
Atelier Parlons Français	Débutants	Mardi	14h00 - 16h00	
		Jeudi	10h00 - 12h00	
	Intermédiaires A1 vers A2	Lundi	09h30 - 11h30	
		Jeudi	10h00 - 12h00	
	Avancés A2 vers B1	Mercredi	9h30 - 12h00	
Jeudi		10h00 - 12h00		

## PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ

<b>Coin Lecture</b>	0 à 3 ans	Maison du Parc	Jeudi, Vendredi	9h00 - 12h00	adhésion 5€ Gratuit
<b>Pédibus + goûter S.Delaunay / N.Mandela</b>	PS au CM2	Secteur enfance	Mardi, Jeudi	16h15 - 17h00	65 € /an 108 € les 2 pédibus
<b>Accompagnement à la scolarité</b>	CE2, CM1, CM2	Maison du Parc	Mardi, Jeudi	16h45 - 18h45	adhésion 5€ Gratuit
<b>Centre de loisirs</b>	3 - 10 ans	Secteur enfance	1 <sup>ère</sup> semaine des vacances (octobre, février, avril) et en juillet	8h30 - 18h30	adhésion 5€ tarif : selon quotient familial

### Renseignements ou inscription :

07 82 62 16 68

[enfance@3regards.com](mailto:enfance@3regards.com)



<b>Tarifs 2024-2025 ACM</b>	Demi-journée QF 0 à 300	Demi-journée QF 301 à 600	Demi-journée QF 601 à 1200	Demi-journée QF 1201 à 1800	Demi-journée QF + 1801
<b>Rennes métropole ou tarif unique</b>	1,20 €	2,25 €	3,30 €	4,35 €	5,40 €
<b>Hors Rennes métropole</b>	2,20 €	3,25 €	4,30 €	5,35 €	6,40 €

## ESPACE JEUNES



Renseignement ou inscription : 02 57 24 00 40 ou [responsable.jeunesse@3regards.com](mailto:responsable.jeunesse@3regards.com)

<b>HORAIRES D'OUVERTURE</b>	<b>PÉRIODE SCOLAIRE</b>	<b>VACANCES SCOLAIRES</b>
<b>Ouverture Libre</b>	Lundi	Fermé
	Mardi	17h30 - 19h00
	Mercredi	14h00 - 18h00
	Jeudi	17h30 - 19h00
	Vendredi	17h00 - 19h00 (de 20h à 22h sur projets et demandes spécifiques)
	Samedi	14h00 - 18h00
		14h00 - 18h00
		14h00 - 18h00 et 19h00 - 22h00
		14h00 - 18h00
		14h00 - 18h00 et 19h00 - 22h00
		14h00 - 18h00
		Fermé

# ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES



## MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ADULTES



Renseignement ou inscription :

02 57 24 00 40

accueil@3regards.com

### ACTIVITÉS SPORTS ET BIEN-ÊTRE

<b>Fitness</b>	Samantha BÉCOURT, profession sport et loisirs	Judi	12h30 – 13h30	170 €	232 € Les 2 cours
<b>Pilates</b>		Mercredi	12h30 – 13h30	170 €	
<b>Stretching</b>	Maëla TREMEUR	Lundi	15h00 – 16h15	213 € (291 € pour 2 cours)	
<b>Gym Oxygène</b>		Mercredi tous les 15j	10h00 – 11h30	129 €	
<b>Activité physique &amp; Bien-être - séniors</b>		Lundi	9h30 – 10h30	170 €	

### ARTISTIQUES ET CULTURELLES

<b>Art floral</b>	Thierry GAUDICHON	Mardi 1 fois/mois 1 <sup>ère</sup> séance 17/09	19h00 - 20h45	161 € + 10 € ( fournitures / atelier)	
<b>Brass Band</b>	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	Debutants : 17h00 - 18h20 Confirmés : 18h20 - 19h40 Intermédiaire : 19h40 - 21h00	136 €	
<b>Club Couture</b>	Christine GUYOT	en fonction des inscriptions	19h30 - 21h30	80 €	

## MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS



### ACTIVITÉS SPORTIVES

<b>Ateliers Cirque</b>	3-5 ans	Franck VERSIGNY	Jeudi	17h00 – 17h45	185 €
	6-8 ans			18h00 – 19h00	247 €
	9-12 ans			19h15 – 20h15	247 €
<b>Eveil Corporel</b>	4-6 ans	Animé par un.e professionnel.le	Mardi	17h00 – 17h45	169 €
<b>Danse Contemporaine</b>	6-8 ans	Ereil POPPÉ	Jeudi	17h00 - 18h00	225 €
	9-11 ans		Mardi	17h45 – 18h45	
	12-15 ans		Jeudi	18h00 – 19h00	

### ARTISTIQUES ET CULTURELLES

<b>Brass Band Kids &amp; Ados</b>	8 ans et +	Baptiste ANDREANI	Mercredi	Je débute 15h00 – 15h45	91 €
				Je pratique déjà 16h00 – 16h45	
<b>Eveil Musical</b>	3-4 ans	Emmanuel MORIN	Mercredi	16h45 – 17h30	169 €
	4-6 ans			16h00 – 16h45	
<b>Arts Plastiques</b>	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mardi	17h00 – 18h00	169 €
	7-14 ans		Mercredi	14h00 – 15h30	217 €

# LES ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS HEBERGÉES

## PÔLE DANSE

Adultes/Adolescents

### SALSA ME GUSTA

Salsa Cubaine

Lundi de 19h30 à 20h30

Le Cadran - Salle de danse

[www.salsamegusta.fr](http://www.salsamegusta.fr)

### ASSO WUKI WUKI

Dance Dance Revolution

Tout public

Jeuvidéos musicaux japonais où les joueurs suivent une chorégraphie / un rythme.

Tous les 1<sup>ers</sup> Lundis et 3<sup>èmes</sup> Mardis

du mois 20h00 - 00h00 - Espace détente

Le Cadran - [www.wukiwuki.fr](http://www.wukiwuki.fr)

### SALSOLYK'S DANCE COMPANY

Salsa Cubaine débutants adultes

Mercredi de 19h45 à 21h00

Le Cadran - Salle de danse

[www.salsolyk.com](http://www.salsolyk.com)

### ROCK'N'JOY

Rock 4 Temps à partir de 16 ans

Mardi 18h30-20h00

Jeudi 20h15-00h00

Rock Niveau 1

Mardi 18h30 - 20h00

Jeudi 20h30-21h45

Pratique dansante

Jeudi 21h45-23h45

Le Cadran - Salle polyvalente

Rock Niveau 2

Jeudi 19h00 - 20h30

Atelier chorégraphique débutant

Jeudi 20h30 - 22h00

Le Cadran - Salle de danse

[contact@rocknjoy.fr](mailto:contact@rocknjoy.fr)

## PÔLE SPORT/BIEN-ÊTRE

### SALSA ME GUSTA

Zumba / Fitness

Lundi 20h35 - 21h35

Le Cadran - Salle de danse

[www.salsamegusta.fr](http://www.salsamegusta.fr)

### CLAIRE DE MONTS

Kiné Gym - Adultes

Intermédiaires/Avancés

Lundi 18h00 - 19h00

Avancés

Mardi 19h05 - 20h05 et  
20h05 - 21h05

Intermédiaires

Vendredi 9h30 - 10h30

Débutants

Vendredi 10h30 - 11h30

Intermédiaires

Vendredi 11h30 - 12h30

Avancés

Vendredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle de danse

[clairedemonts@hotmail.fr](mailto:clairedemonts@hotmail.fr)

ou 06 98 85 12 10

### ASMA 35

Pilates - Adultes

Mardi 8h00 - 9h00

Le Cadran - Salle de danse

Yoga - Adultes

Vendredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle polyvalente

### BRAN SYSTEMA

Art martial russe Adultes

Mercredi 20h00 - 21h30

Ferme de la Harpe - Dojo

[www.bransystemarennes.com](http://www.bransystemarennes.com)

### KUDO RENNES

Kudo - vétérans (+ de 40ans)

Lundi 20h00 - 21h30

Kudo - adultes

Mardi 20h15 - 22h00

Jeudi 20h00 - 22h00

Kudo - juniors (10-13 ans)

Mercredi 16h30 - 17h45

Samedi 11h30 - 12h45

Kudo - ados (14-17 ans)

Jeudi 18h30 - 20h00

Kudo - ados / adultes

Mercredi 18h00 - 19h30

Kudo - kids (7-9 ans)

Samedi 10h30 - 11h30

Créneau libre - ados / adultes

Samedi 15h00 - 17h00

Kick-boxing - ados / adultes

Lundi 18h30 - 20h00

Jiu-Jitsu Brésilien - adultes

Vendredi 20h00 - 21h30

Ferme de la Harpe - Dojo

[www.kudo-rennes.com](http://www.kudo-rennes.com)

## TAIJI QUAN DAO

### Taiji Quan Style Yangjia Michuan

« Entre mouvements tranquilles et joute martiale grâce au tuishou (poussée des mains) et applications martiales. »

Adultes

**Mardi** 18h45 - 20h15

■ Ferme de la Harpe - Dojo

[www.taijiquandao.wordpress.com](http://www.taijiquandao.wordpress.com)

## DEBOUT LES CORPS

**Mardi** 10h00 - 14h00

**Vendredi** 12h00 - 14h00

**Dimanche** 14h00 - 18h00

■ Ferme de la Harpe - Dojo

[debutlescorps@riseup.net](mailto:debutlescorps@riseup.net)

## LUDIQUE / SCIENTIFIQUE / TECHNIQUE

### ASSOCIATION LUDIBLI

Promotion des jeux de société et des livres. Soirées animées à thème.

2<sup>ème</sup> **jeudi** du mois 19h30 - 00h00

■ Le Cadran - Espace détente

[facebook.com/ludibli](https://facebook.com/ludibli)

## SAR

Actions de découverte de l'astronomie.

**Les lundis de la SAR** (1 semaine sur 2)

**Lundi** 20h00 - 22h30

**Atelier Miroir**

**Samedi** 9h30 - 17h00

■ Maison du parc

[contact@astro-rennes.com](mailto:contact@astro-rennes.com)

[www.astro-rennes.com](http://www.astro-rennes.com)

## LA TIR

**Troupe d'Improvisation Rennaise**

**Mercredi** 20h00 - 22h30

■ Le Cadran

<https://improrennes.fr/>

## MUSIQUE / CHANT

### CHŒURS DU LUNDI

**Club chorale de l'OPAR**

**Lundi** 9h45 - 12h00

■ Le Cadran - Salle polyvalente

[eligaby@wanadoo.fr](mailto:eligaby@wanadoo.fr)

06 84 57 60 93

## LA TÊTE À L'EST

**Répétition chœur / musique des Balkans**

**Mardi** 20h15 - 23h15

■ Le Cadran - Salle polyvalente

[www.facebook.com/latetealest/](https://www.facebook.com/latetealest/)

[www.latetealest.org](http://www.latetealest.org)

## TOUCOULEURS

Ecole de percussions avec 2 orchestres Pagode et Batucada .

**Choro adultes, musiciens instrumentistes**

1 semaine sur 2 selon planning

**Lundi** 19h30 - 22h30

■ Le Cadran - Salle polyvalente

**Samba Pagode adultes, tous niveaux**

2 ateliers : Chant ou Percus

**Mardi** 19h30 - 22h30

**Batucada**

**Débutant**

**Mercredi** 18h30 - 20h30

**Expérimentés**

**Mercredi** 19h15 - 22h15

**Répétition des 2 groupes**

**Mercredi** 19h15 - 20h30

■ Ferme de la Harpe - Cafet

[www.toucouleurs.org](http://www.toucouleurs.org)

## ASSOCIATIONS HABITANTS

### RESEAU DE RAVITAILLEMENT

**Distribution alimentaire**

**Vendredi** 14h00 - 16h00

■ Ferme de la Harpe - Cafet

[www.onveut.durab.fr/](http://www.onveut.durab.fr/)

### AMAP BIOREGARD

**Vente de produits bio, circuit court**

**Mercredi** 18h30 - 20h00

■ Le Cadran - Espace détente

[amapbeaugard@gmail.com](mailto:amapbeaugard@gmail.com)

### EJB (EVEIL JOYEUX À BEAUREGARD)

Espace jeux pour les 0-3 ans ouvert aux assistantes maternelles et parents.

■ Maison du parc

[association.ejb@gmail.com](mailto:association.ejb@gmail.com)

### VAB (VIVRE À BEAUREGARD)

Animations et cadre de vie.

■ Maison du parc

[contact@vivreaubeaugard.fr](mailto:contact@vivreaubeaugard.fr)

[www.vivreaubeaugard.fr](http://www.vivreaubeaugard.fr)

### POLONIA

1<sup>er</sup> **Samedi** de chaque mois : 14h - 18h

■ Le Cadran - Salle d'activité

[www.facebook.com/Polonia](https://www.facebook.com/Polonia).

HauteBretagne/