

RENTRÉE ASMR

SAISON 2025 - 2026

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Forte de ses 60 ans d'expérience et de partage, l'ASMR entame une nouvelle saison avec enthousiasme et conviction. Association sportive, culturelle et de loisirs, elle continue de jouer un rôle essentiel dans le quotidien de ses adhérents, en proposant des activités variées et accessibles, portée par l'énergie de ses nombreux bénévoles.

L'année 2025, marquée par un temps fort : la célébration du 60^e anniversaire de l'association lors de la réception de madame la maire à l'hôtel de ville, la journée portes ouvertes du 14 juin organisée sur plusieurs sites emblématiques de Rennes, tels que la Prévalaye, la fosse Piteux, la piscine des Gayeulles et le centre-ville. Cette journée qui a mobilisé de nombreuses sections : pétanque, navigation, plongée, randonnée, chorales, art floral, couture, Qi Gong, danse country, course à pied, éducation canine... autant d'activités pratiquées avec passion par les adhérents, s'est joyeusement clôturée par le repas/dansant, dresscode et ambiance 60'/70' animé par le DJ Franck, à la mairie de quartier Sud/Bréquigny, dont la salle était particulièrement décorée de nombreuses guirlandes de fanions et bouquets confectionnés par les sections couture et art floral.

Malgré une communication soutenue et une préparation minutieuse, la fréquentation n'a pas toujours été à la hauteur des espérances. Pourtant, la richesse de cette journée a mis en lumière tout le dynamisme de l'ASMR et a semé les graines d'un nouvel élan. En effet, cette nouvelle saison s'ouvre sous le signe de la naissance de plusieurs sections : certaines, mises en veille, retrouvent une nouvelle vitalité grâce à l'engagement de bénévoles motivés et au regain d'intérêt des adhérents.

C'est sur cette dynamique positive que s'ouvre la saison 2025-2026, avec la volonté affirmée de renforcer les liens entre les membres, de faire découvrir les activités au plus grand nombre, et de poursuivre cette belle aventure collective.

Nous vous invitons à parcourir ce livret pour découvrir ou redécouvrir les nombreuses activités proposées par l'ASMR, et à nous rejoindre dans un esprit de convivialité, de partage et de plaisir. Bonne saison à toutes et à tous !

Pascale LE DIRAISON, *Présidente de l'ASMR*



Horaire début activité	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	Activité	Lieu	Activité	Lieu	Activité	Lieu	Activité	Lieu	Activité	Lieu	Activité	Lieu	Activité	Lieu
8h00							Natation	Bassin nord. Bréquiigny						
9h00											Ateliers couture (ponctuels) Golf Natation Tennis (toute la journée)	ASMR 7 Viarmes Ouest de la France Pisc. St Georges Gym. Louis Guilloux	Tennis (toute la journée)	Gym. Louis Guilloux
9h15			Gym aquatique	Pisc. Villejean			Gym aquatique	Pisc. Villejean						
9h30							Rando douce (1 / mois)	7 à 9 km						
10h00			Gym aquatique Gym d'entretien	Pisc. Villejean Salle Europe -Rochester							Éducation canine	Route de Ste Foix		
11h00			Gym d'entretien	Salle Europe -Rochester										
12h00	Natation	Pisc. St Georges												
12h15					Gym aquatique	Pisc. St Georges	Gym aquatique Yoga	Pisc. Villejean ASMR 7 Viarmes	Gym aquatique	Pisc. Villejean				
12h30	Fitboxing Qi gong	Gym. J. Prouff Dojo Bréquiigny	Chor. Chante-midi Fitness Cardio training	ASMR 7 Viarmes Dojo Bréquiigny Gym. Cmdt Bouguoin	Fitmix (muscu) Yoga	Gym. Cmdt Bouguoin Dupont des Loges	Cardio training Chorale LCL Pilates Yoga	Gym. Cmdt Bouguoin CRR Blosne Gym. J. Prouff Mairie quartier Sud Gare et Bréquiigny	Pilates Qi gong	Dojo Bréquiigny CCAS rue Griffon				
14h00			Pétanque	555 route Ste Foix			Pétanque Randonnée (2 / mois) Jeux de société	555 route Ste Foix entre 10 et 13 km 3 rue de Lorraine					Randonnée	alentours Rennes
15h00							Couture	Ecocentre Taupinais						
16h00	Gym aquatique	Piscine de Villejean											Escalade (confirmés)	Gym. Félix Masson
17h00			Tennis de table	Salle ASMR Baud										
17h15	Pilates	HRM (Oxygène)	Pilates	HRM (Oxygène)										
17h30	Dessin (2 / mois)	Dupont des Loges	Art floral (1 / mois)	Salle ASMR Baud	Tennis	Gym. Louis Guilloux	Badminton	Gym. Louis Guilloux	Badminton Qi gong	Gym. Louis Guilloux HRM (Oxygène)				
17h45					Karaoke (ts les 15 j)	Lande Touzard								
18h00	Escalade (confirmés) Fitmix (renfo muscu) Musiques - Gpe Esolt Qi gong Yoga	Gym. Gayeulles Gym. Cmdt Bouguoin Lande Touzart GS Sonia Delaunay Dupont des Loges	Course à pied Couture Musiques - Gpe AKKOR Permanence Navigation	Stade Bréquiigny ASMR 7 Viarmes Lande Touzart Apigné	Couture Danse Country Tennis	Ecocentre Taupinais salle ASMR Baud Gym. Léon Grimault	Course à pied Couture Escalade (tous niveaux)	Stade Bréquiigny ASMR 7 Viarmes Gym. Mendes France						
18h05	Pilates	HRM (Oxygène)	Pilates	HRM (Oxygène)										
18h30	Tennis (cours)	Gym. Louis Guilloux	Badminton Squash	Gym. Louis Guilloux BPAL Gayeulles			Squash Yoga	BPAL Gayeulles HRM (Oxygène)	Gym aquatique	Pisc. Villejean				
18h45			Yoga	Ecole Pablo Picasso										
18h55	Pilates	HRM (Oxygène)	Pilates	HRM (Oxygène)										
19h00					Danse Country	salle ASMR Baud	(Enologie (1 / mois) Tennis	ASMR 7 Viarmes Gym. Léon Grimault						
19h15					Squash	BPAL Gayeulles	Plongée	Pisc. Gayeulles	Gym aquatique	Pisc. Villejean				
19h30														
20h00	Plongée	Pisc. Bréquiigny			Basket ball	Gym. GS Landry			Gym aquatique Natation	Pisc. Villejean Pisc. Villejean				

PARTICULARITÉS PROPOSÉES CETTE SAISON

Entrées à tarif réduit en salles de blocs d'escalade

Compte tenu de son affiliation à la FFME, l'ASMR vous propose des billets d'entrées à tarif réduit dans les salles de blocs d'escalade MODJO et/ou BLOCK OUT (THE ROOF en cours d'étude à ce jour (juillet 2025) à la place des tickets BLOCK OUT).

Les entrées sont vendues par lot de 5 à des tarifs très avantageux :

Pour le carnet de 5 entrées :

- Tarif adhérent ASMR escalade : 42,50€ (Modjo) ou 45€ (Block Out)
- Tarif adhérent ASMR : 45€ (Modjo) ou 47,50€ (Block Out)
- Tarif non adhérent ASMR : 47,50€ (Modjo) ou 50€ (Block Out)

Les billets sont disponibles jusqu'à épuisement des stocks au secrétariat de l'ASMR :

7 rue de Viarmes aux horaires de permanence.

Renseignements au secrétariat auprès d'Aurélien PICOT :

Tél : 02 23 62 10 13

mail : asmr@ville-rennes.fr



Carte des activités disponible ici

Nouveautés de la saison

Activités de l'ex-Amicale des Retraités :

L'Amicale des retraités ayant cessé son activité, l'ASMR reprend quelques uns des créneaux qui y étaient proposés : jeux de société, nouveau créneau d'aquagym, gym d'entretien, voir infos dans le corps de la brochure

Yoga : Ouverture de deux nouveaux créneaux sur le site Dupont des Loges le lundi soir et le mercredi midi

Escalade : Le mur du gymnase Mendes France refait entièrement peau neuve cet été 2025. La section escalade pourra bénéficier pour son créneau du jeudi soir d'un mur entièrement refait ainsi que d'un doublement de sa surface de grimpe ! L'occasion de venir tester la grimpe avec nous !

Voir infos sur la section escalade dans le corps de la brochure

Nouveautés à venir

L'ASMR reste à l'écoute des envies de ses adhérents. De nouveaux projets sont en réflexion : Jam irlandaise, ateliers couture, découvertes culturelles... Restez connectés !

Cette saison est celle de l'ouverture, de l'initiative et de la transmission. Merci à celles et ceux qui s'impliquent pour faire vivre l'association au quotidien.

Art floral (loisir)

L'art floral permet de partager un moment créatif et permet de personnaliser ses compositions. Afin que l'apprentissage s'effectue dans les meilleures conditions possibles, le groupe est limité à 20 personnes.

Véronique PLOTEAU – DPB Maintenance Régie

Tél. 02 23 62 18 07

Courriel : v.ploteau@ville-rennes.fr

Lieu : Salle ASMR Plaine de Baud - le 1^{er} mardi de chaque mois de 17h30 à 19h30.

Cotisation : 45 € (interne) / 54 € (externe)

Badminton

Le badminton est un sport très ludique et tonique, qui peut être pratiqué à tout âge et à tout niveau, en double, en simple ou en mixte.

Stéphane CADORET - ARCHIPEL HABITAT

DDP / Exploitation

Tél. 02 99 22 26 23

Courriel : s.cadoret@archipel-habitat.fr

Lieu : Gymnase du lycée Louis Guilloux (station de métro ligne B Atalante)

Mardi : 18h30-22h / Jeudi : 17h30-22h / Vendredi 17h30-22h

Cotisation : tarif interne : 60 € (loisir et compétition) – tarif externe : 70 € (loisir et compétition)

Basket-ball (loisir)

Si vous souhaitez pratiquer un sport collectif dynamique dans une ambiance détendue, venez rejoindre l'équipe qui pratique un basket détente mixte.

Jean-François PAPIN – PISU DEI COP

Tél. 02 23 62 23 61 - 06 23 76 17 50

Courriel : jf.papin@rennesmetropole.fr

Didier PASCOET - PISU DV DVE PN

Tél : 02 23 62 29 72

Mail : d.pascoet@rennesmetropole.fr

Lieu : Gymnase du groupe scolaire du Landry 111 rue de Châteaugiron – le mercredi de 20h à 22h

Cotisation : 20 € (tarif interne et externe)

Cardio Training

Le cardio training (HIIT, travail au poids du corps, cardio, mobilité et souplesse) fait travailler l'ensemble des muscles de notre corps.

Après un échauffement « cardio » le cours se poursuit par un travail en profondeur de tous les muscles.

Au programme : pectoraux, bras, épaules, dos, cuisses, fessiers et abdominaux, gainage avec ou sans petit matériel (élastique, bandes lestées, corde à sauter, bâton)

La séance se termine par du stretching.

Cours assurés par une enseignante diplômée d'état métiers de la forme, les mardis et jeudi de 12h30 à 13h30.

Nathalie RONDEAU – DJB Adm

Tél. 02 23 62 19 64 - Poste 351964

Courriel : n.rondeau@rennesmetropole.fr

Lieu : salle du commandant Bougouin (vélodrome)

Cotisation : 60 € 1 cours hebdo – 96 €

2 cours hebdo - tarif interne

Tarif externe : 72€ > 1 cours hebdo - 122€ > 2 cours hebdo

Chorale les Chante-Midi (loisir)

Vous avez envie d'essayer de chanter ? Alors l'essentiel est là ! Vous ne connaissez rien au chant ? Ce n'est pas nécessaire ! vous apprendrez :) Vous ne savez pas lire une partition ? Pas grave ! Notre chorale vous accueillera avec plaisir, bienveillance et sans jugement. Le répertoire est varié : chansons françaises récentes, traditionnelles et du monde (folklore russe, africain, etc.). N'hésitez pas à venir essayer.

Evelyne SAMMANI - CCAS-DIAP

Tél. 02 23 62.20.34

Courriel : e.sammani@ccasrennes.fr

Lieu : Salle ASMR 7 rue de Viarmes mardi de 12h30 à 13h30

Cotisation : 90 € interne / 110 € externe



pourra bénéficier pour son créneau du jeudi soir d'un mur entièrement refait ainsi que d'un doublement de sa surface de grimpe ! L'occasion de venir tester la grimpe avec nous !

Guillaume BEASSE – DS

Courriel : asmrescalade@gmail.com

Lieu : Tous niveaux : Gymnase du Lycée Pierre Mendès France le jeudi de 18h à 20h30

Pour les grimpeurs confirmés :

- dimanche de 16h à 18h : Gymnase Félix Masson

- lundi de 18h à 20h : Gymnase des Gayeulles (Collège des Gayeulles)

Cotisation : 80 € (internes) - 100 € (externes) hors cotisation ASMR (20€) mais compris licence FFME (sous réserve coût licence FFME 2025-26).

Fitboxing

Le Fitboxing est un mélange de kickboxing, de boxe et de cardio-training. Les séances sont composées de modules alternant renforcement musculaire et exercices cardio basés sur des mouvements de boxe. Cette pratique permet de travailler sa puissance, force, détente, vitesse et souplesse et d'augmenter son endurance cardiovasculaire. Il est accessible à toutes et tous sans aucun pré-requis.

Enfin, le cours bénéficie du nouvel équipement sportif de la Cité Internationale en plein centre-ville et il est très agréable de profiter de la salle multi activités située au 4^e étage avec une vue imprenable sur la place du Général de Gaulle.

Les inscriptions se font sur demande par ordre chronologique d'arrivée. Merci de m'envoyer un mail pour votre demande d'inscription.

Sandra TALLUR - DVGTS

Courriel : s.tallur@rennesmetropole.fr

Lieu : Cité internationale (salle Jean PROUFF) le lundi de 12h30 à 13h15. Limité à 50 personnes.

Cotisation : 55 € (65 € en externe)

FIT MIX (renforcement musculaire / Musculation) (loisir)

Les séances de renforcement musculaire en cours collectifs permettent d'améliorer sa condition physique générale, d'entretenir son corps, d'optimiser

les efforts de la vie quotidienne et améliorer la mobilité de ses articulations. On peut également se préparer à l'effort sportif et améliorer, ainsi, ses performances, encadré par un éducateur diplômé. Lors de chaque séance, les adhérents peuvent soit suivre un cours collectif de renforcement musculaire encadré, soit utiliser les appareils de musculation de la salle de musculation.

Responsable : Sébastien MACIAS – DJB

Courriel : 43s.macias@rennesmetropole.fr

Secondé de Philippe BREDOUX - DRI | Adm
Tél. 06 26 91 78 75

Courriel : p.bredoux@rennesmetropole.fr

Lieu : Stade Commandant Bougouin, rue Alphonse Guérin, le lundi de 18h à 19h et le mercredi de 12h30 à 13h30

Cotisation : interne : 65 €/1 cours – 100 €/2 cours.
externe : 80 €/1 cours – 125 €/2 cours.

Fitness – (loisir)

Votre inconscient vous dit que sa mise en pratique pourrait être bénéfique à votre corps. Et il a raison ! Le fitness est idéal pour améliorer vos performances cardio-vasculaires, mais également pour travailler sa silhouette et sa condition physique dans son ensemble.

Fitness signifie : être en forme, en bonne santé. C'est l'activité qu'il vous faut pour améliorer votre endurance mais aussi la volonté de vous dépasser mentalement.

La formule FITNESS Mix proposée permet de travailler tout le corps de manière plus ou moins cardio, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir... Le tout au travers d'une très grande variété d'approche qui fait que l'on ne s'ennuie jamais d'une séance à l'autre, et toujours en musique et dans la bonne humeur ! (cardio-training ; renfo ; cuisses/abdos/fessiers, stretching ; body balance ; body art & deep work etc.).

Pour résumer, Les activités de fitness permettent à la fois de perdre du poids, de travailler tout le corps, son endurance et son cardio, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir. Il s'agit finalement de favoriser le bien-être de soi ainsi que notre forme globale.

Alors n'hésitez plus, rejoignez nous tous les mardi midi Pour bien démarrer la saison 2024-2025, notre intervenante «Valentine LAMIRAL» saura vous conseiller, vous accompagner, vous coacher et vous faire découvrir cette discipline dans la bonne humeur !

Henri BOUGEARD – DDRE

Tél : 02 99 89 65 52 - Poste 356552

Courriel : h.bougeard@rennesmetropole.fr

Lieu : salle DOJO ; Piscine de Bréquigny - Le mardi de 12h30 à 13h15. Limité à 35 personnes.

Cotisation : 57 € interne / 67 € externe

Golf (loisir et compétition)

Ce sport de précision, d'endurance et de technicité, consiste à effectuer un parcours de 9 ou 18 trous en moins de coups possibles dans un environnement très agréable. La pratique du golf est possible toute l'année.

2 ou 3 équipes sont habituellement engagées et participent aux compétitions organisées par le comité Golf Entreprise sur les différents parcours de Bretagne.

Ivan EPINAT – DEI COP

Tél. 02 23 62 23 83 – Poste 352383

Courriel : i.epinat@rennesmetropole.fr

Lieu : différents golfs de l'Ouest

Cotisation : avec licence : 100 € / sans licence : 70 €

Gym aquatique (loisir)

Allier les bienfaits de l'eau qui modèle le corps et ceux de la gymnastique qui le tonifie... tel est le but de la gymnastique aquatique.

Gwénaëlle BLEUNVEN - DS

Tél. 02 23 62 15 10

Courriel : g.bleunven@ville-rennes.fr

Référent du lundi :

Colette Chéruel

Tél. 06 33 02 84 85

Courriel : cm.cheruel@gmail.com

Lieux :

Piscine de Villejean :

- Le lundi de 16h à 17h

- Le mardi de 9h15 à 10h / 10h à 10h45

- Le jeudi de 9h15 à 10h / 12h15 à 13h

- Le vendredi : 4 cours : 12h15 à 13h / 18h30 à 19h15 / 19h15 à 20h / 20h à 20h45

Piscine St Georges

Le mercredi de 12h15 à 13h

Cotisation :

- En interne Actif et retraité : 70 €

- En externe Actif et retraité : 80 €

Deuxième cours sur les créneaux disponibles (attribution en octobre) : 40 €

L'activité des créneaux du midi et le premier cours du vendredi (18h30) est réservée aux agents actifs. Les autres créneaux sont ouverts aux retraités. Chaque année, vers le 15 juin, les nouvelles inscriptions devront être faites à l'aide du document à télécharger sur le site de l'ASMR. Elles se feront par ordre d'arrivée, en fonction du créneau demandé, et des places disponibles (Plusieurs créneaux pourront être demandés, en précisant l'ordre de préférence). Cette opération sera à renouveler chaque année, la demande étant caduque l'année suivante.

Gym d'entretien (loisirs)

Au sein d'une superbe salle, très lumineuse et parquetée, surplombant la place Charles de Gaulle, Marion Le Bouédec, monitrice éducatrice sportive encadrera les séances d'activité d'entretien physique le mardi matin.

Vous êtes intéressés ! Rejoignez nous, dans l'un de nos deux groupes où règne la bonne humeur.

Claudine DAVENEL (retraité)

Tél. : 06 23 77 38 62

Courriel : michel.davenel@sfr.fr

Lieu : Salle Europe-Rochester (proche Métro Gayeulles et Ecole Toni Morisson) - square de l'Europe le mardi de 10h00 à 11h00 ou de 11h00 à 12h00

Cotisation : 57€ interne / 68€ externe

Jeux de sociétés (loisirs)

Détente et convivialité lors de parties amicales de Scrabble, Belote, Tarot, ou autres, renaissance d'une ancienne activité de l'ASMR. L'animatrice Annie Richard sera là pour vous accueillir

Annie RICHARD (retraîtée)

Tél. 06 63 63 04 48

Courriel : mamichu1951@gmail.com

Lieu : 3 rue de Lorraine le jeudi de 14h à 17h (sauf vacances scolaires)

Cotisation : 15€ interne / 18€ externe



Pilates (loisir)

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Cette méthode de gym douce qui convient à tous, que vous soyez un sportif expérimenté, un senior ou même une femme enceinte. Elle cible les muscles profonds, est particulièrement efficace pour raffermir en douceur et développer harmonieusement votre corps. Les bienfaits de cette méthode :

- Rectifier les mauvaises postures
- Atténuer les douleurs dans le dos
- Étirer les muscles en profondeur
- Améliorer votre souplesse
- Stimuler votre esprit
- Prendre conscience de votre corps
- Lutter contre le stress

Cécile NEDELLEC

asmr.pilates@gmail.com

Demandes d'inscription à faire uniquement par mail.

- Lundi (17h15-18h / 18h05-18h50 / 18h55-19h40) :
Salle Oxygène - HRM

- Mardi (17h15-18h / 18h05-18h50 / 18h55-19h40)
Salle Oxygène - HRM

- Jeudi (12h30-13h15)

Salle Jean Prouff Esplanade De Gaulle

- Vendredi (12h30-13h15)

Dojo - Piscine Bréquigny

Cotisation : 70 € tarif interne

Limitées à 15 personnes pour la salle Oxygène, à 35 personnes pour la Salle Jean Prouff et à 30 personnes pour le Dojo.

Plongée (loisir)

Si vous aimez vider les bouteilles en toute convivialité, la plongée répondra à toutes vos attentes !

Les adhérents se répartissent en différents groupes suivant les formations suivies. Nous préparons au sein de la section du niveau 1 au niveau 3, ainsi que le brevet d'initiateur ainsi que d'autres formations (TIV, nitrox, RIFAP). Toutes ses activités se déroulent dans le respect des règles de sécurité.

L'activité se déroule en piscine le lundi et le jeudi, ponctuée bien sûr en saison favorable par des sorties en mer.

Pour cela, la section dispose d'un bateau semi-rigide,

d'un camion pour transporter tout le matériel et d'un local technique équipé d'une station de gonflage.

Un deuxième local est situé dans le hangar à bateau sur la base nautique d'Apigné, en collaboration avec la navigation.

Armelle ECOLAN-GUILLIER - PSUA/DAUH/SDEU

Tél : 06 22 72 37 00

Courriel : ecolan.armelle@gmail.com

Lieux :

le lundi à la piscine de Bréquigny de 20h à 21h30

le jeudi à la piscine des Gayeulles de 19h15 à 21h

Cotisation (hors coût de formation) : 140 € (agent VDR / RM) et 175 € (extérieur). Le coût des formations est à ajouter à la cotisation. Pour la formation, voir conditions auprès du responsable.

Qi Gong (loisir)

Le Qi gong est un art énergétique de santé issu de la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique associe auto-massages, mouvements lents, exercices respiratoires et concentration, une attention portée sur les sensations et la visualisation à travers un travail qui mobilise le corps et l'esprit.

Discipline d'intensité modérée, sans enjeu ni performance, le Qi Gong améliore la posture, développe l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice, la concentration et la mémoire, la souplesse et la mobilité articulaire, ainsi que l'orientation dans le temps et l'espace.

La pratique régulière du Qi Gong permet d'apporter de la détente profonde, régule les effets du stress et soulage l'anxiété. Elle est bénéfique dans la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et améliore la qualité de vie au travail (QVT).

Dans une approche précise, adaptative et conviviale, les séances de Qi Gong sont accessibles à tous, tous âges et conditions physiques.

Lundi 12h30-13h30, Dojo Piscine Bréquigny

Lundi soir 18h-19h, École Sonia Delaunay

Vendredi 12h30-13h30, dans les locaux du CCAS - 1 rue du Griffon

Vendredi 17h30h-18h30 à la Salle Oxygène à HRM

Catherine MORALES - PSDA SIG

Tél. 02 23 62 23 01 - Poste 352301

Courriel : c.morales@rennesmetropole.fr

Cotisation :

Tarif interne : 75 € pour un cours par semaine
120 € pour 2 cours par semaine

Tarif externe : 120 € pour 1 cours par semaine
192 € pour 2 cours par semaine.

Le coût de l'adhésion à l'ASMR (20€) est à ajouter à la cotisation de la section.

Randonnée (loisir)

La randonnée, activité ouverte à tous sur des circuits balisés. Les programmes de nos randonnées sont établis à l'année, ils sont consultables sur le site de l'ASMR.

Toutefois elles peuvent être modifiées en fonction des conditions du circuit trouvées lors de la dernière reconnaissance.

Sortie du dimanche :

Gérard GERAULT - Tél. 06 62 40 66 91

Marc BOUDET - Tél. 06 86 23 97 32

Chaque 2^e dimanche du mois, en hiver, à la demi-journée sur des circuits de 10 à 13 kms proches de Rennes. À partir d'avril, à la journée sur une vingtaine de km.

Sortie du jeudi :

Pascal LE GRAËT - Tél. 06 83 29 05 72

Rando douce :

Bernard AUBREE - Tél. : 06 30 32 24 67

1^{er} jeudi du mois, sortie à la demi-journée l'après-midi aux alentours de 11 km.

2^e jeudi - Rando douce 7 à 9 km RDV 9h30 à La Fosse Piteux - route de Sainte Foix

3^e jeudi - sortie à la demi-journée entre 10 et 13 km et parfois à la journée en mai et juin

Une sortie week-end et une sortie semaine sont proposées

Marie-Cécile SOLARD - Direction Education Enfance

Tél. 02 23 62 16 61 - Poste 351661

Courriel : mc.solard@ville-rennes.fr

Lieu de rendez-vous : Salle ASMR Plaine de Baud ou parking Stade Rennais rue Moulin du Comte
Cotisations : 20 € (jeudi ou dimanche) - 30 € (jeudi et dimanche)

Squash (compétition)

Le squash est un sport de raquette très intense qui se joue à un contre un, sur un terrain de jeu entièrement entouré de murs et de vitres. Il demande rapidité, vivacité et réflexes.

Trois quarts d'heure de jeu équivaldrait, du point de vue de la dépense énergétique, à 2 heures de tennis ou 4 heures de golf !

La section accueille de nouveaux joueurs et joueuses.

Quel que soit le niveau, l'engagement en compétition est préférable pour cette section pouvant accueillir jusqu'à une quinzaine de joueurs(ses) mais non obligatoire. La section compte 2 équipes inscrites en championnat corpo d'Ille-et-Vilaine : une en D2 et l'autre en D3.

Les joueurs bénéficieront de 10 cours d'1h30 répartis dans l'année, dispensés par un professeur du comité départemental de squash, inclus dans le tarif de la cotisation.

Laurent VIEL - DAUH SAM

Tél. 02 23 62 24 52 ou 06 25 05 10 90

Courriel : lviel@rennesmetropole.fr

Lieu : BPAL des Gayeulles - créneaux le mardi de 18h30 à 21h, le mercredi de 19h à 22h et le jeudi de 18h30 à 21h30

Cotisation : 71 € (+ adhésion ASMR) licence corpo incluse, 85 € pour les extérieurs.



ADHÉSION OBLIGATOIRE À L'ASMR :

20 euros payable une seule fois + cotisation variant en fonction des sections

Au vu des tarifs pratiqués, il n'y a aucun remboursement de cotisation qu'elle qu'en soit la raison.

PERMANENCE : 7 rue de Viarmes

du lundi au jeudi de 8h à 13h et le vendredi de 8h à 12h

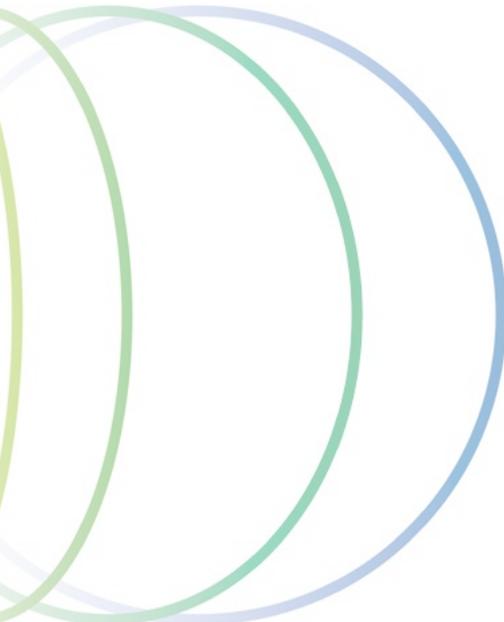
TÉLÉPHONE : 02 23 62 10 13

MAIL : asmr@ville-rennes.fr

SITE INTERNET :

www.asunicipauxrennesmetropole.fr

L'actualité des sections peut évoluer... N'hésitez pas à consulter le site www.asunicipauxrennesmetropole.fr où les données sont mises jour à régulièrement.



RENTRÉE ASMR

SAISON **2025 - 2026**

