

PARTICULARITÉS

PROPOSÉES CETTE SAISON

Entrées à tarif réduit en salles de blocs d'escalade

L'ASMR vous propose des billets d'entrées à tarif réduit dans les salles de blocs d'escalade MODJO et/ou BLOCK OUT.

Les entrées sont vendues par lot de 5 au tarif unitaire de :

- Tarif adhérent ASMR : 7,50 €
(soit 37,50 € le lot de 5)
- Tarif agent non adhérent ASMR : 8,50 €
(soit 42,50 € le lot de 5)

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'Aurélie PICOT :

Tél : 02 23 62 10 13

mail : asmr@ville-rennes.fr

Projet d'ouverture de nouveaux créneaux

Pilates : Ouverture d'un nouveau créneau en centre-ville

Gymnase Jean Prouff - Esplanade Charles de Gaulle le jeudi midi

Voir info dans le corps de la brochure

Escalade : Projet d'ouverture d'un nouveau créneau en début de semaine possiblement au Gymnase Gayeulles le lundi ou mardi soir

Voir info dans le corps de la brochure



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 métièrs 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 : 55 € 1 cours hebdo – 88 €

2 cours hebdo - tarif interne

Tarif externe : 66€ > 1 cours hebdo - 106€ > 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 : 100 € interne / 120 € externe



Chorale les Chants Libres (*loisir*)

Le corps et le chœur ! Avec Éléonore, la cheffe de chœur de la chorale les Chants Libres, vous allez découvrir que le son ne passe pas que par les cordes vocales : Inspirer dans les pieds, placer le son au-dessus des cheveux, être un écureuil à lampe frontale, vous voici au pays d'étranges images pour mettre en mouvement le souffle et le son.

Chanter en chœur c'est se découvrir et découvrir la force du groupe. Ensemble et soutenus, on ose d'avantage, on découvre l'énergie créée par le collectif. Le répertoire est varié et fait découvrir des paysages sonores que vous ne connaissiez sûrement pas. Les concerts sont l'occasion de rencontrer d'autres ensembles vocaux et de partager des moments de convivialité. N'hésitez plus !

Pénélope LE ROUX ALESSIO – PISU/DDRE/SAED

Tél. 02 99 86 60 16

Courriel : p.leroux-alessio@grennesmetropole.fr

Lieu : Le chœur les Chants Libres se réunit le jeudi midi de 12h30 à 13h30 au Conservatoire à Rayonnement Régional du Blossne.

Cotisation : 90 € interne / 110 € externe

Course à pied (*loisir et compétition*)

Affiliée à la FFA, la section Course à pied accueille aussi bien le simple débutant que le coureur de niveau national. L'encadrement est assuré par Roland Martin et Jean-Louis Bourgeois.

David CHARIL – DSN SEP

Tél. 02 23 62 17 14 poste 351714

Courriel : d.charil@grennesmetropole.fr

Lieu des entraînements : Stade de la plaine de jeux de Bréquigny

Horaires : mardi et jeudi 18h.

Cotisation : 24 € adhésion simple, ou licence FFA : 47 €

Couture

Le succès des deux premières saisons incite à reconduire la section couture pour 2024-2025 et à renouveler la formule des ateliers à thème (options) en complément des ateliers annuels dont les 7 ateliers de la saison passée sont reconduits pour satisfaire les anciennes adhérentes et en accueillir de nouvelles. Les ateliers annuels, 10 par an/pers. (20 par an/pers. si 2 ateliers sont choisis par l'adhérent), se tiennent 1 fois par mois et leur effectif est limité à 8 personnes. Ils sont ouverts aux débutant(e)s et aux confirmé(e)s. Chacun(e) réalise son propre projet à son rythme. Ils sont animés par Caroline, formatrice diplômée et expérimentée. Pas de machine à coudre sur place, il faut venir avec son équipement.

7 ATELIERS au choix :

- Lundi soir Viarmes 1 atelier de 2h/mois (à 18h).
- Mardi soir à Viarmes 1 atelier de 2h/mois (à 18h),
- Mercredi après-midi Ecocentre 2 ateliers de 2h/mois (à 15h30), mercredi soir Viarmes et Eco., 3 ateliers de 2h/mois (à 18h),
- Jeudi soir Viarmes 1 atelier de 2h/mois (à 18h) ;

OPTIONS

Ateliers à thème : Viarmes, de 3h ou 4h (choisis pour l'ouvrage à réaliser, ils offrent aux 6 inscrits l'occasion d'apprendre et de pratiquer plusieurs techniques de couture)

Ateliers collectifs : Viarmes ou Plaine de Baud, de 3h ou 4h en fonction des attentes des adhérents et des projets de la section. samedi matin (6 à 12 inscrits confectionnent le même objet utile ou décoratif en tissu et réutilisables)

Lieux : Écocentre de la Taupinais 7 rue de Viarmes-
Plaine de Baud : si les ateliers collectifs le justifient le samedi matin.

Pascale LE DIRAISON

Tél. 06 75 96 47 12

Courriel : lediraison.pascale@neuf.fr

Cotisation :

Ateliers : 137 € (internes) / 164 € (externes)

Options : selon 3h ou 4h : 29 € ou 39 € (internes) / 34 € ou 46 € (externes), nombre d'options une ou plusieurs selon vos désirs. L'inscription aux options ne nécessite pas forcément d'être inscrit dans un atelier annuel, mais l'adhésion à l'ASMR s'impose.



Danse country (loisir)

La danse Country se veut festive, à la portée de tous et sans esprit de compétition. C'est avant tout des danses populaires agréables à pratiquer ainsi qu'à regarder.

La danse Country doit demeurer une simple activité de plaisir, de passe-temps et permettre de partager la joie d'être ensemble, de danser et d'écouter de la bonne musique qui puise ses origines dans les répertoires des folklores américains, irlandais et anglais. C'est bien là l'essentiel!

Charlène SIMON - DEEI-SEIF

Tél. 06 14 33 93 28

Courriel : c.simon@rennesmetropole.fr

Cours confirmés (18^e année) : mercredi soir, 18h-19h

Cours novices (3e année) : mercredi soir, 19h-20h

Lieu : Salle ASMR - Plaine de Baud

Cotisation : 25 € agents / 30 € extérieurs

Dessin-Aquarelle (loisir)

Votre esprit créatif demande à se libérer, vous voulez réaliser vos propres aquarelles mais vous êtes débutants ; l'atelier vous apporte les bases nécessaires ainsi que des conseils et techniques en dessin et aquarelle pour partager votre passion dans un petit groupe de 10 personnes deux fois par mois.

Michèle MARTIN MESLET

Tél. 06 09 57 22 13

Courriel : michele.martin.meslet@gmail.com

Lieu : Salle Jean Descottes - site Dupont des Loges - 16 boulevard Laënnec - 2 lundis par mois de 17h30 à 19h30 (sauf vacances scolaires)

Cotisation : 34 €

Disc Golf (loisir et compétition)

Ce sport nature s'apparente au golf, mais au lieu de propulser une balle à l'aide d'un club on lance un disque (frisbee) à la force du bras en direction d'une cible qui sert de trou. L'objectif est de réaliser un parcours de 6 à 18 corbeilles en un minimum de lancers. La pratique du Disc Golf est possible toute l'année sur le parcours de la Préalaye. Malheureusement, la section ASMR Disc Golf est actuellement en veille mais une nouvelle association de Disc Golf est en train de

se monter, si vous souhaitez des renseignements à ce sujet, contactez-nous !

Stéphanie LEFAURE - DPB MAJ

Tél : 02 23 62 10 13

Courriel : asmrdiscgolf@gmail.com

Lieu : Parcours de La Préalaye

Éducation canine (loisir)

Créée en novembre 2004 la section comprend une équipe d'éducateurs volontaires et passionnés par les chiens. Nos cours commencent par une séance d'éducation et de sociabilisation et se poursuivent sur le parcours d'agility. Les maîtres et les membres de la famille apprennent autant que leur compagnon, dans une ambiance conviviale et amicale.

Premier contact par mail auprès du responsable de section :

Vincent CARPENTIER - DS

Tél. 06 07 02 49 13

Courriel : v.carpentier@ville-rennes.fr

Monitrice référente :

Nathalie BRETINIÈRE - Tél. 06 12 94 65 64

Un planning prévisionnel est établi en début de saison qui peut varier en fonction des disponibilités des moniteurs-trices bénévoles et qui propose :

- Le samedi de 10h à 11h (sauf vacances scolaires) à la Fosse Piteux (route de Sainte-Foix)

- Balades un samedi par mois rendez-vous à 10h (sauf vacances scolaires), lieu différent défini en amont

- Cours de secourisme, sorties en EHPAD, et moment de convivialité avec, par exemple, la galette des rois.

Attestation d'assurance responsabilité civile sollicitée et une photocopie des vaccins antirabiques exigé pour la santé du groupe. Nous préconisons également la vaccination de la toux du chenil au vu de la propagation depuis deux ans. Prêt de matériel (collier, laisse, harnais) dans l'attente d'une acquisition propre.

Cours d'essai en venant directement sur le site ASMR route de Ste-Foix (entrée à droite en direction des étangs d'Apigné entre les numéros 550 et 580) route de Sainte Foix. Ouvert à toute la famille.

Cotisation annuelle : 34 € (tarif dégressif en fonc-



tion de la date d'arrivée en cours d'année (début de saison en septembre). La régularité de présence au cours est souhaitable.

Photothèque, infos et calendrier :

www.asmunicipauxrennesmetropole.fr

Escalade (loisir)

Accessible à tous, l'escalade est un sport complet, à la fois ludique et tonifiant. Elle sollicite les qualités morales d'engagement, de prise de risques et de concentration. Cette activité est idéale pour mettre de côté, l'espace d'un instant, le stress d'une journée de travail. L'ASMR vous propose la version « indoor » de cette activité sportive qui trouve toute sa dimension sur sites extérieurs.

Que vous soyez débutant ou ayant déjà pratiqué, il vous est proposé une initiation ou une remise à niveau par un bénévole de la section sur les techniques d'assurage et de progression dans ce domaine qu'est « la verticalité », le tout sans oublier la bonne humeur et la convivialité d'une section à petit effectif.

Matériel nécessaire pour l'activité : chaussons d'escalade (prêt le 1^{er} mois sous réserve de disponibilité des pointures), baudrier + matériel d'assurage (prêt la 1^{re} année dans la limite des stocks disponibles).

Guillaume BEASSE – DS

Courriel : asmrescalade@gmail.com

Lieu : Mur d'escalade du gymnase du Lycée Pierre Mendès France le jeudi de 18h à 20h30.

Pour les grimpeurs confirmés, Gymnase Félix Masson le dimanche de 16h à 18h.

Demande en cours pour ouverture d'un créneau complémentaire au gymnase des Gayeulles le lundi ou mardi 18h-20h30.

Cotisation : 70 € (internes) - 90 € (externes) hors cotisation ASMR (20€) mais compris licence FFME.

Fitboxing

Le Fitboxing est un mélange de kickboxing, de boxe et de cardio-training. Les séances sont composées d'éléments de pilates puis d'enchaînement de modules de cardio / modules de travail musculaire comprenant abdos, fessiers et gainages.

Il permet également d'acquérir de la puissance, de

la force, de la détente, de la vitesse, de la souplesse, d'augmenter son endurance, de réguler son poids et de développer ses muscles.

Les participants augmentent leur résistance et leur endurance cardiovasculaire, améliorant ainsi leur condition physique.

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 - DDRE

Tél. : 02 99 86 65 32

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 : 55 € / 1 cours - 88 € / 2 cours.
externe : 66 € / 1 cours - 106 € / 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

Lieux :

Piscine de Villejean :

Le mardi de 9h15 à 10h / 10h à 10h45

Le jeudi de 9h15 à 10h / 12h15 à 13h

Le vendredi : 5 cours : 12h15 à 13h / 18h30 à 19h15 / 19h15 à 20h / 20h à 20h45 / 20h45 à 21h30

Piscine St Georges

Le mercredi de 12h15 à 13h

Cotisation : 60 € pour 1 séance/semaine (35 € de plus si 2 séances/semaine)- tarif interne

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 territoriaux. 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.



Karaoké et Musiques *(loisir)*

KARAOKÉ

Lieu de répétition : blockhaus de la Lande Touzard.
Un mercredis, tous les 15 jours, de 17h45 à 20h30.

Effectif : 8 chanteurs.

Quelques places sont disponibles alors n'hésitez pas à essayer ce divertissement. Prenez votre tour et interprétez vos chansons préférées dans un cadre idéal, tous les styles sont permis, il faut avant tout être passionné et avoir l'envie de partager avec d'autres membres des moments de convivialité. Tuyaux et conseils sont de mises avec l'équipe KA-RAOKE qui sait créer une ambiance de fête dans le Pallas de la Lande Touzard.

MUSIQUE

Aucun cours par professeur de musique ou de chant n'est proposé, l'entraide et les conseils au sein de la section permettent une progression et orientent un style, un jeu instrumental pour chaque morceau. Pour la réussite de nouveaux titres une pratique régulière et individuelle est nécessaire.

Deux formations musicales se partagent une salle équipée d'une sonorisation.

Le groupe ESOLT étoffe au fil des années un joli répertoire!

L'inspiration Pop/Rock & Folk est prédominante pour cette deuxième formation de la section musique de l'ASMR créée à l'automne 2015. Plusieurs fois dans l'année ESOLT proposent des concerts pour différents prestataires. Ils se feront un plaisir de vous proposer leur bonne humeur lors de vos soirées publiques ou privées. Venez à leur rencontre et voyagez musicalement vers la douceur ou vers des rythmes entraînants ! Il est possible de leur rendre visite les lundis soir lors d'une répétition, si vous le souhaitez. esolt.rennes@gmail.com

Lieu de répétition : blockhaus de la Lande Touzard - les lundis de 18h à 20h30

Le groupe AKKOR puise son répertoire dans la variété française et étrangère.

Pour donner un objectif et du sens aux en-

traînements, le groupe recherche à participer à des événements qui vont rythmer l'année et stabiliser un répertoire. Que ce soit en soutien à des associations à vocation humanitaire (Téléthon, Emmaüs, EPHAD...) ou contribuer à différentes fêtes... la rencontre d'un public est bien le leitmotiv pour ce groupe.

Lieu de répétition : blockhaus de la Lande Touzard - les mardis de 18h à 20h30

Jean-Luc BOISNARD – DSN

Tél. 02 23 62 17 90 – Poste 351790

Courriel : jl.boisnard@rennesmetropole.fr

Cotisation :

40 € pour la musique, 20 € pour le karaoké

Natation *(loisir)*

Apprentissage de la brasse, du dos crawlé ou du papillon, perfectionnement ou simple détente, la natation permet à chacun d'évoluer à son rythme et surtout, de se détendre. Elle améliore les capacités respiratoires et cardiovasculaires et tonifie l'ensemble du corps.

Des cours d'apprentissage ou perfectionnement sont proposés aux enfants le samedi matin

Tous les cours sont encadrés par des maîtres-nageurs diplômés.

Christèle HIROUX – PSDA SDTIG

Tél. 02 23 62 22 78 - Poste 352278

Courriel : c.hiroux@rennesmetropole.fr

LIEUX

Lundi de 12h à 13h - Piscine St Georges

cours adultes (réservé aux agents en activité)

Antoine LEON - DRH DRis - Poste 307233

Judi de 8 à 9 h – Piscine de Bréquigny

Bassin Nordique – natation libre

Marie-Paule BANQUETEL - Tél : 02 99 86 61 72

Courriel : mp.banquetel@rennesmetropole.fr

Vendredi de 20h à 21h - Piscine de Villejean

Cours adultes/natation libre

Christèle HIROUX - PSDA SDTIG

Tél. 02 23 62 22 78 - Poste 352278

Courriel : c.hiroux@rennesmetropole.fr

Samedi de 9h à 11h - Piscine St Georges

cours enfants/adultes/natation libre



Frédéric CHAUVIN - SDTIG

Tél. 02 99 86 63 27 36 - Poste 356373

f.chauvin@rennesmetropole.fr

Cotisation :

65 € pour cours adultes

55 € pour cours enfants

55 € natation libre adultes

Section Navigation

Avec ses propres bateaux mis à disposition des adhérents ou en école de voile, la section propose des programmes de navigation en groupe ou en individuels : La navigation de croisière en mer sur le voilier «ÉTRAVE», un Bénéteau First 27.7 (à la journée, weekends, semaine, tour de Bretagne en relais d'équipages...).

La pratique de la voile sportive avec des entraînements régats à la journée ou sur un weekend sur des voiliers J80 catégorie habitable (école de voile de St-Cast ou autre).

La participation au challenge des mairies et des collectivités territoriales, compétition du calendrier de la Fédération Française de Voile/Fédération Française de Sports d'Entreprises. La navigation sur la Vilaine et les canaux bretons sur la vedette fluviale habitable «CONDAT», une Riviera Nicols 920 (réservations à la journée, weekends, semaine, tour des canaux bretons en relais d'équipages...)

La navigation en mer pour la pêche ou la promenade sur la vedette à moteur «LACATIS 2», une Jeanneau Merry fisher 625 équipée d'un moteur de 115cv

La mise à disposition de 2 canoës pour la mer ou en rivière. À terre, la section vous propose également :

La préparation aux permis côtier, hauturier et fluvial avec son propre bateau école

Le grutage des bateaux venant à l'hivernage

L'hivernage des bateaux et la possibilité de réaliser des travaux d'entretien ou de restauration.

Philippe LE ROUZIC - PISU - DPB MR

Tel. 02 23 62 18 06 - Poste 35 18 06

Courriels : asmrnavil@gmail.com

p.lerouzi@ville-rennes.fr

Lieu : Base nautique d'Apigné – Permanence tous les mardis de 18h à 20h

Cotisation : 30 €

Oenologie-Sommellerie (loisir)

Ateliers d'initiation à l'œnologie par des sommeliers cavistes passionnés, afin de vous permettre de mieux comprendre les vins.

Ces « soirées » proposent à tous de connaître, ou d'approfondir ses connaissances viticoles.

Explication des grandes phases de la dégustation faite avec convivialité.

Connaissance des différents terroirs, compréhension de lecture d'étiquette, découverte des facultés olfactives et gustatives, association vins et mets.

Des cours « à la carte » sont proposés, selon des thématiques diverses.

Le prix de la soirée, outre la cotisation à l'ASMR est de 15 €. Les séances ont eu lieu une fois par mois, le jeudi soir de 19h à 22h.

Philippe GERAY – DAUH SH

Tél. 02 99 86 64 19 – Poste 356419 ou 06 87 60 47 55

Courriel : p.geray@rennesmetropole.fr

Pétanque (compétition)

C'est l'un des rares sports où des compétitions mixtes sont organisées et font appel à l'adresse des participants.

Carl PROVOST

Contact : 06 24 96 49 87

asmr@petanquejp35.fr

Horaires : Entraînements ou rencontres les mardis et jeudis après-midis

Lieu : Site de Sainte-Foix - 555, route de Sainte-Foix à Rennes

Tarif : 20 €, adhésion à l'ASMR (obligatoire) + 25 € pour les licenciés ou 9 € pour les adhérents à la carte loisirs.

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

c.nedellec@rennesmetropole.fr

- 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 : 65 € 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 18h-19h 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

103 € pour 2 cours par semaine

Tarif externe : 120 € pour 1 cours par semaine

192 € pour 2 cours par semaine.



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

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

2^e jeudi - Mise en place d'une rando douce 7 à 9 km RDV 9h 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) - rando douce 10 €

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 accueil-

ir 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.

Laurent VIEL – DAUH SA

Tél. 02 23 62 24 52 ou 06 25 05 10 90

Courriel : l.viel@rennesmetropole.fr

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

Cotisation : 66 € (+ adhésion ASMR) licence corpo incluse, 76 € pour les extérieurs.

Tennis (loisir et compétition)

Le tennis est l'un des sports de raquette le plus populaire qui entretient la bonne forme physique. La section propose des formules pour tous niveaux. Du loisir en pratique libre à la compétition ou encore des cours collectifs avec professeur.

La section tennis cherche de nouveaux/nouvelles joueurs/joueuses (débutantes ou classées) qui seraient intéressées pour participer à des matchs et au championnat féminin entreprise.

La section tennis cherche de nouvelles joueuses débutantes ou classées qui seraient intéressées pour participer à des matchs et au championnat féminin entreprise, quelques samedis entre fin septembre et mars.

Nicolas ROGER

Tél. 06 75 58 99 96

Courriel : tennis.asmr35@gmail.com

Le lundi :

- de 18h30 à 21h30 salle Louis Guilloux (avec prof)

Le Mercredi :

- de 17h à 22h salle Louis Guilloux

- de 18h à 20h salle Léon Grimault

Le jeudi :

- de 19h à 22h salle Léon Grimault

Les samedi et dimanche :

- de 8h à 22h salle Louis Guilloux (hors matchs compétition équipes).

(Info : les cours sont donnés d'octobre à juin pour adultes, les lundis).

Cotisation : 40 €/an + options : licence (environ 30 €), entraînement libre (10 €) (adhésion ASMR 20 € non comprise)



Ou avec professeur : cours 1 heure et demie /semaine le lundi : tarif fixé en début d'année en fonction du nombre d'élèves (autour de 300 à 400 €) / Année (cotisation section et adhésion ASMR non comprises).

Tennis de table *(loisir)*

L'une des plus anciennes disciplines de l'ASMR est aujourd'hui un club de détente et de convivialité destiné aux pongistes de tous niveaux en loisir. Que vous ayez déjà joué ou que vous soyez débutant ou une personne extérieure, la section sera ravie de vous accueillir le mardi soir.

5 tables sont disponibles. Un robot automatique permet également un entraînement autonome.

Sophie SEBILLE – DDRE-SCD

Tél. 06 26 96 66 98

Courriel : eihpos939@yahoo.fr

Lieu :

Salle ASMR Plaine de Baud (14 rue Jean Marie Huchet) près du dépôt de la STAR. Jour d'entraînement – le mardi de 17h à 21h.

Cotisation :

Cotisation - 49 € - (carte ASMR inclus de 20 €)

Yoga *(loisir)*

Deux approches du hatha yoga, évolutives sur le cours de la saison, vous sont proposées avec Sylvia et Cécile :

Avec Sylvia :

Des séances diversifiées qui alternent le travail postural (Hatha yoga) et respiratoire, la pratique de sons alliés aux postures, la relaxation sonore avec des bols chantants, des séances de yoga nidra, de la méditation et ponctuellement du Yoga Nidra (yoga du sommeil conscient) avec des exercices basés sur la prise de conscience du corps, du souffle, le développement des sensations, la visualisation d'histoires et d'images, aboutissant à une relaxation physique, émotionnelle et mentale, très profonde, entre veille et sommeil (ces techniques ont servi de base à la sophrologie moderne).

Avec Cécile :

Une pratique de travail postural dynamique avec des séquences précises de postures et des mouvements de transition, qui visent à purifier et aligner le corps; Elles s'enchaînent de manière dynamique et immuable en synchronisation avec la respiration.

Carine BLANCHE-BARBAT – DAUH SPEU

Tél. 02 99 86 62 17

Courriel : c.blanchebarbat@rennesmetropole.fr

Julie JAMMES – DAUH SPEU

Tél. 02 23 62 24 07

Courriel : j.jammes@rennesmetropole.fr

Lieux :

- Gymnase Pablo Picasso (Sylvia)
rue Philippe Nordmann
-le mardi de 18h45 à 20h (avancé)
- le mercredi de 19h45 à 21h (débutant)
- Mairie de quartier Bréquigny-Sud Gare 3 place de la Communauté à côté de HRM (Sylvia)
- le jeudi de 12h30 à 13h30
- Salle Oxygène - HRM (Cécile)
- Hatha yoga – le jeudi de 17h20 à 18h35 et 18h45 à 20h
Salle ASMR 7 rue de Viarmes (à droite après le porche)
- le mercredi de 12h30 à 13h30
- le jeudi de 12h15 à 13h15

Cotisation

Agent territoriaux (conjoint et enfants) : 165 €

Extérieurs : 190 €

Décote de 40% sur le 2^e cours

