



**1965 - 2025**

# **PORTES OUVERTES**

## **SAMEDI 14 JUIN 2025**

### **PROGRAMME DES ACTIVITES**

**ENTREE ET ANIMATIONS GRATUITES**

| Activités        | Lieu                | Animation                                | Horaires            | Réservation     |
|------------------|---------------------|------------------------------------------|---------------------|-----------------|
| Chante-Midi      | Champs-Libres       | Représentation                           | Mardi 03 juin 12h30 |                 |
| Chante-Midi      | Piano de la gare    | Représentation                           | Mardi 10 juin 12h30 |                 |
| Chant-Libre      | Parvis Jeu de Paume | Représentation                           | Mardi 24 juin 20h00 |                 |
| Art Floral       | La Prévalaye        | Réalisation de bouquets                  | 14h00-16h00         | → page suivante |
| Course à Pied    | La Prévalaye        | Découverte et initiation                 | 9H 30 11h           | → page suivante |
| Couture          | La Prévalaye        | Expo et information                      | 14h00-16h30         |                 |
| Danse Country    | La Prévalaye        | Démonstration et initiation              | 16h00-17h00         |                 |
| Éducation Canine | La Fosse Piteux     | Découverte et initiation                 | 10h00-12h00         |                 |
| Golf             | La Prévalaye        | Initiation                               | 14h30-16h30         |                 |
| Navigation       | Pont Schuman        | Promenade pénichette                     | 09h00-12h00         | → page suivante |
| Navigation       | Base Apigné         | Promenade pénichette                     | 14h00-17h00         | → page suivante |
| Pétanque         | La Fosse Piteux     | Challenge                                | 09h00-17h00         | → page suivante |
| Plongée          | La Prévalaye        | Stand et inscription baptêmes            | 14h00-17h00         |                 |
| Qi Gong          | La Prévalaye        | Initiation automassages                  | 14h00-14h20         |                 |
|                  |                     | Démonstration avec les élèves            | 14h30-14h45         |                 |
|                  |                     | Initiation les 6 respirations            | 14h55-15h15         |                 |
|                  |                     | Initiation QG des 5 saisons              | 15h25-15h55         |                 |
|                  |                     | Initiation QG des émotions et méditation | 16h05-16h30         |                 |
| Randonnée        | Centre-Ville        | Parcours ludique                         | 09h30-12h00         | → page suivante |
| Autres sections  | La Prévalaye        | Stand ASMR information                   | 14h00-17h00         |                 |

## INSCRIPTIONS ART-FLORAL

Inscription : [v.ploteau@ville-rennes.fr](mailto:v.ploteau@ville-rennes.fr) Ou 06.20.88.43.59

## INSCRIPTIONS COURSE

Inscription : [d.charil@rennesmetropole.fr](mailto:d.charil@rennesmetropole.fr) ou 02.23.62.17.14

Attestation Parcours de Prévention Santé à fournir <https://pps.athle.fr/>

## DECOUVERTE ET INITIATION EDUCATION CANINE

Les cours d'éducation canine sont ouverts à tous, dès lors que l'on a un chien, quel que soit son âge, sa race, sa taille ...

Nos cours commencent par une séance d'éducation et de sociabilisation et se poursuivent sur le parcours d'agility. Les maitres et les membres de la famille apprennent autant que leur compagnon, dans une ambiance conviviale et amicale.

N'hésitez pas à venir faire un essai pour découvrir le comportement de votre chien au contact du groupe. Il faut savoir que l'éducation est capitale si vous souhaitez avoir une relation heureuse et réussie avec votre animal.

Cours d'essai ou découverte sans chien en venant directement sur le site ASMR de la Fosse Piteux route de Ste-Foix (entrée à droite en direction des étangs d'Apigné entre les numéros 550 et 580) route de Sainte Foix entre 10h et 12h. Ouvert à toute la famille.

## INSCRIPTIONS NAVIGATION PROMENADE PÉNICHETTE

**Matin:** activité: promenade en centre-ville sur la Vilaine (comprenant passage sous le parking Vilaine et la place de la République) . point de départ (et retour): quai Saint-Cyr, au pied du pont R. Schumann départs à 9h, 9h45, 10h30, 11h15,

**Après-midi:** promenade depuis la Base nautique d'Apigné en direction du Roazhon Park. point de départ (et retour): Base Nautique d'Apigné (à côté de l'écluse). départs à 14h, 14h45, 15h30 et 16h15.

La capacité d'accueil de la pénichette Condate est de 10 personnes (adultes ou enfants), L'inscription préalable est impérative (nom de l'inscrit.e, nombre de participants si inscription pour plusieurs, par mail à "[asmrnavi@gmail.com](mailto:asmrnavi@gmail.com) "

## INSCRIPTIONS PETANQUE

Challenge organisé en doublette non formée à la mêlée. Tarif 10 € incluant le repas du midi.  
Inscriptions :avant le 7 juin 2025 auprès du secrétariat

## INSCRIPTIONS RANDONNEE

Rando découverte du Centre Ville à la recherche de 24 lieux. Parcours en équipe. Durée 2h environ. RdV 7 rue de Viarmes le samedi 14 juin 2025 à 9h30 avec un téléphone portable pour justifier les réponses. Inscription (gratuite) indispensable rapidement, au plus tard le 7 juin sur [asmr.rando35@gmail.com](mailto:asmr.rando35@gmail.com) avec nom, nb participants, adresse mail personnelle et numéro de téléphone. A bientôt.