

RENTRÉE ASMR

SAISON **2026-2027**

LE MOT DU PRÉSIDENT

À notre date de parution, la saison 2025-2026 n'est pas encore achevée pour de nombreuses sections, en particulier celles tournées vers le plein-air : plongée, randonnée, navigation,...

Mais il est déjà temps de préparer la saison 2026-2027. Vous trouverez ainsi, dans les pages qui suivent, une présentation des points-clés des activités sportives, culturelles et de loisirs proposées cette saison par notre trentaine de sections, cela grâce à l'implication de très nombreuses et nombreux bénévoles ... qu'elles et ils en soient félicités et sincèrement remerciés : notre association n'existe que grâce à leur constante implication !

L'année 2026-2027 sera aussi celle d'un renforcement des relations avec nos collectivités et partenaires institutionnels. Une nouvelle convention-cadre pluriannuelle avec la Ville de Rennes et Rennes Métropole, actuellement en préparation, sera l'occasion de conforter et actualiser les relations entre elles et notre association. L'actualisation des partenariats avec Archipel Habitat, la Collectivité Eau du Bassin Rennais et l'Agence d'Urbanisme et de Développement Intercommunal de l'Agglomération Rennaise (AUDIAR) sera également à l'agenda 2027. L'appui logistique et le soutien financier de nos partenaires publics permettent de continuer à offrir à l'ensemble de leurs personnels des conditions d'accès privilégiées aux activités de l'association.

Si les personnels, ayants-droit et retraités de ces collectivités et organismes publics constituent les publics prioritaires et les moteurs du fonctionnement de notre association, n'omettons pas de rappeler que l'ASMR peut aussi accueillir des adhésions extérieures, dans la limite des contraintes de fonctionnement propres à chaque section.

La vie de notre association repose sur une constante adaptation aux attentes et aux envies de partage de ses adhérentes et adhérents. Ainsi, si vous souhaiteriez pratiquer, voir animer, une nouvelle activité, n'hésitez pas à prendre contact avec nous : les membres du Conseil d'administration seront heureux de vous accompagner dans le montage de votre projet.

Bonne saison à toutes et tous !

Philippe BOUTROUX, *Président 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. Bréquigny						
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 Bréquigny	Chor. Chante-midi Fitness Cardio training	ASMR 7 Viarmes Dojo Bréquigny 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 Bréquigny	Pilates Qi gong	Dojo Bréquigny 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 à la 1/2 journée (en hiver) ou à la journée (au printemps et en été)	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					Karaoké (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 Bréquigny 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 Bréquigny 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. Bréquigny			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 THE ROOF (Hôtel Dieu).

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 48,75€ (The Roof)
- Tarif adhérent ASMR : 45€ (Modjo) ou 51,25€ (The Roof)
- Tarif non adhérent ASMR : 47,50€ (Modjo) ou 53,75€ (The Roof)

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 :

Tél : 02 23 62 10 13

mail : asmr@ville-rennes.fr



Carte des activités disponible ici

Nouveautés de la saison

Book Club :

Un club de lecture va voir le jour en septembre, initié par Cécile Tanguy, il permettra à ses adhérents de partager leur lecture en toute convivialité.

Réunion d'information : le 10 septembre.

Pour vous y inscrire, scannez le QrCode ci-dessous :



Voir infos sur la section Book club dans le corps de la brochure

En projet

L'ASMR reste à l'écoute des envies de ses adhérents. De nouveaux projets sont ou ont été en réflexion : Salsa, découvertes culturelles... Restez connectés !

Le projet de salsa n'a pu voir le jour car malgré l'engouement suscité par cette activité, il y avait un fort déséquilibre entre le type de danseur (leader / follower) qui ne permettait pas d'ouvrir la section dans de bonnes conditions pour une pédagogie de qualité. Cependant, si vous êtes intéressés.es par cette activité en tant que leader, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès du secrétariat de l'ASMR, ce projet n'est peut-être que reporté !

Le propre de l'ASMR est celui 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 Guillaux (station de métro ligne B Atalante)

Mardi : à partir de 18h30 / Jeudi et Vendredi : à partir de 17h30

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)

Book Club

Vous aimez lire et vous avez envie de partager vos lectures ? Rejoignez notre Book Club !

Le principe est simple : un livre à lire en commun chaque mois, puis un moment d'échange convivial pour partager nos impressions, découvrir de nouveaux points de vue et choisir ensemble la prochaine lecture. Les livres seront remis aux participants au début de chaque séance.

Groupe limité à 12 personnes.

Fréquence : 1^{er} jeudi de chaque mois, le midi (idéalement de 12h45 à 13h30).

Lieu : À définir (proche centre-ville ou HRM)

Cécile TANGUY

Tél. : 02 99 86 63 78

Courriel : ce.tanguy@rennesmetropole.fr

Cotisation : 65 € interne / 80 € externe (comprend le coût d'achat des livres)

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 : Tarif interne - 70 € pour 1 cours/ semaine - 110 € pour 2 cours/ semaine

Tarif externe - 85 € pour 1 cours/ semaine - 130 € pour 2 cours/ semaine



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 et bienveillance. 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

Chorale les Chants Libres (loisir)

Le corps et le chœur ! Chanter en chœur c'est se découvrir et découvrir la force du groupe. Ensemble et soutenus, on ose d'avantage, on découvre la force du collectif.

Soizick Ruellan dirige le chœur avec beaucoup d'énergie et de bienveillance. Rejoignez-nous, débutants acceptés.

Pénélope LE ROUX ALESSIO - PISU/DDRE/SAED

Tél. 02 99 86 60 16

Courriel : p.leroux-alessio@rennesmetropole.fr

Lieu : Le chœur les Chants Libres se réunit le jeudi midi de 12h25 à 13h30 au Conservatoire à Rayonnement Régional du Blosne.

Cotisation : 90 € interne / 120 € 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@rennesmetropole.fr

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

Horaires : mardi et jeudi 18h.

Cotisation : adhésion simple : 29 € - licence FFA running : 48 € - licence FFA compétition : 56 € / +10 € pour les externes

Couture

Que vous débutiez en couture ou que vous soyez confirmé(es) la section vous accueille et vous propose 2 formules :

- Ateliers annuels (8 personnes par atelier) :

10 ateliers dans l'année (environ 1 par mois). Chacun(e) réalise son propre projet à son rythme guidé(e) par Camille, formatrice diplômée et expérimentée.

Liste des ateliers :

- mardi soir au 7, rue de Viarmes de 18h à 20h30
- mercredi après-midi à l'écocentre de la Taupinais de 15h à 17h30
- mercredi soir à l'écocentre de la Taupinais de 18h à 20h30
- mercredi soir au 7, rue de Viarmes de 18h à 20h30
- jeudi soir au 7, rue de Viarmes de 18h à 20h30.

- Ateliers à thème (6 personnes par atelier) :

La formatrice proposera un ouvrage à réaliser ou une technique à apprendre. Ces ateliers se dérouleront le samedi de 9h à 13h au 7, rue de Viarmes.

Vous pouvez vous inscrire aux ateliers annuels et à un (ou des) atelier(s) à thème ou seulement à un (ou des) atelier(s) à thème.

Anne-Françoise CARIOU

Tél. 06 30 54 24 35

Courriel : asmrcouture35@gmail.com

Cotisation :

- **Ateliers annuels** : 112 € (internes) / 134 € (externes)
- **Ateliers à thème** : 22€ (internes) - 26€ (externes) par atelier

Inscription possible à l'atelier annuel de mon choix et/ou à plusieurs atelier(s) à thème. Dans tous les cas l'adhésion à l'ASMR est obligatoire.

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

Cours novices (5^e année) : mercredi soir, 19h-20h

Lieu : Salle ASMR - Plaine de Baud

Cotisation : 25 € agents / 30 € extérieurs

Dessin-Aquarelle (loisir)

Pour la saison 2026-27, l'atelier dessin-aquarelle est reconduit sous la forme d'un atelier libre. Ouvert aux personnes maîtrisant les bases du dessin et de l'aquarelle, il permet de pratiquer régulièrement dans une ambiance conviviale et bienveillante. Ce rendez-vous bimensuel en petit groupe de 10 participants est l'occasion de développer sa créativité, d'échanger des conseils et de partager sa passion autour de projets personnels.

Jeanne GUEDO

Courriel : j.guedo@rennesmetropole.fr

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

Cotisation : 25€ (internes) / 30€ (externes)

Éducation canine (loisir)

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 ...

Créée en novembre 2004 la section comprend une équipe d'éducateurs volontaires et passionnés par les chiens.

Les cours commencent par une séance d'éducation et de sociabilisation avec les humains et les autres chiens en incluant des jeux, vient ensuite le parcours d'agilité pour permettre de mettre en application ce qui a été appris de façon ludique et plus sportive. Les maîtres et les membres de la famille apprennent autant que leur compagnon, dans une ambiance conviviale et amicale.

Tous les chiens sont acceptés mais ils n'évoluent pas tous au même rythme, en fonction de leur vécu, de leur caractère et de votre besoin en tant que compagnon. Vous pouvez venir suivi des membres de la famille (conjoint.e, enfant.s).

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

- Une 20^{ème} de séances le samedi de 10h00 à 11h00 (sauf vacances scolaires) à la Fosse Piteux route de Sainte Foix
- Une 10^{ème} de balades avec un lieu différent défini en amont et selon vos propositions,
- Des cours de secourisme, des sorties en EPAHD,
- Et des moments de convivialité avec, par exemple la galette des rois, le concours photo, des sorties au restaurant.

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 BRETINIERE - Tél. 06 12 94 65 64

Attestation d'assurance responsabilité civile sollicitée et une photocopie des vaccins antirabiques exigés pour la santé du groupe. Nous préconisons également la vaccination de la toux du chénil au vu de la propagation depuis trois 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 : Tarif interne : 37€

Tarif externe : 57€

+10€ aux propriétaires de chien

NOTA : Nous sommes en recherche d'éducatrice ou éducateur bénévole ou de personne souhaitant se former pour donner des cours.

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).

Le mur d'escalade du gymnase Mendès France a refait peau neuve fin 2025. La section peut 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 du lycée Pierre Mendès France

Cotisation : 80 € (internes) - 100 € (externes) hors cotisation ASMR (20€) mais compris licence FFME (sous réserve coût licence FFME 2026-27).

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, en duo ou solo, basés sur des mouvements de boxe. Cette pratique permet de travailler sa puissance, force, détente, vitesse et souplesse et d'augmenter son endurance cardiovasculaire.

laire. Le cours est accessible à toutes et tous sans aucun pré-requis.

Enfin, le cours bénéficie de l'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 : s.macias@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 son bien-être ainsi que sa forme globale.

Alors n'hésitez plus, rejoignez nous tous les mardi midi Pour bien démarrer la saison, notre intervenante 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 : 72 € interne / 80 € 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 Chérueil

Tél. 06 33 02 84 85

Courriel : cm.cherueil@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 belle salle, proche du métro Gayeulles, en face de l'école Toni Morrison, 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 Morrison) - 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 (retraitée)

Tél. 06 63 63 04 48

Courriel : mamichu1951@gmail.com

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

NOTA : lieu susceptible d'être transféré 7 rue de Viarmes 35000 Rennes

Cotisation : 15€ interne / 18€ externe

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 entraînements, 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.

Benoît ISABELLE - PISU DPB ME

Tél : 06.23.05.60.17

courriel : b.isabelle@rennesmetropole.fr

LIEUX

Lundi de 12h à 13h - Piscine St Georges

cours adultes (réservé aux agents en activité)

Antoine LEON - DRH DRis - Poste 307233

Courriel : a.leon@rennesmetropole.fr

Jeudi de 8 à 9 h - Piscine de Bréguigny

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 entraîneurs régate 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 : asmrnavi@gmail.com

p.lerouzc@ville-rennes.fr

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

Cotisation : 30 €



Œnologie-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
- Etirer 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 – PSDA/DAUH/SPEU

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) : Cotisation (hors coût de formation) : 145 € (interne) et 180 € (externe). 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 3 équipes inscrites en championnat corpo d'Ille-et-Vilaine : dans les différentes divisions.

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 : l.viel@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.

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 ou masculin entreprise (sans pression bien sûr).

La section dispose de places pour les cours de tennis avec professeur diplômé d'Etat: que vous vouliez apprendre, maintenir ou progresser votre tennis, n'hésitez pas.

Johan FRIN

Tél. 06 48 60 09 37

Courriel : frin.johan@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 : 45 € (loisirs) / 55 € (compétition) (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 Hu-
chet) 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)

Le yoga est une activité millénaire qui permet d'améliorer et préserver son état physique et psychique. Les exercices proposés entretiennent la forme, assouplissent et musclent le corps, ralentissent le vieillissement ostéo-articulaire, augmentent la circulation sanguine et les capacités de concentration, permettent de se relaxer rapidement, renforcent les capacités de défense de l'organisme...

Sa pratique s'adresse à tous sans limite d'âge, sans contrainte et en tenant compte des particularités individuelles. Elles font une large place à la prise de postures (asana), au travail de respiration (pranayama) et à la relaxation. Cette discipline est pratiquée collectivement et s'acquiert dans l'assiduité. Des vêtements amples, dont un plus chaud pour la fin de la séance, sont préconisés.

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 :

• Salle Jean Descottes (site Dupont des Loges)

Lundi 18h00 > 19h15 (avec Maja)

Mercredi 12h30 > 13h30 (avec Morgane)

• École pablo picasso (rue Philippe Nordmann)

Mardi 18h45 > 20h00 (avec Sylvia)

• Salle asmr (7 Rue de Viarmes)

Jeudi 12h15 > 13h15 (avec Mélanie)

• Mairie de quartier brequigny sud gare

Jeudi 12h30 > 13h30 (avec Sylvia)

• Salle oxygene (Hôtel de Rennes Métropole)

Jeudi 18h30 > 19h45 (avec Cécile)

Cotisation

Internes : 170 €

Extérieurs : 200 €

Décote de 40% sur le 2^e cours



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

Horaires susceptibles d'être modifiés à la rentrée de septembre 2026 (à vérifier sur le site internet)

TÉLÉPHONE : 02 23 62 10 13

MAIL : asmr@ville-rennes.fr

SITE INTERNET :

www.asmunicipauxrennesmetropole.fr



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

RENTRÉE ASMR

SAISON **2026 - 2027**

