



PROGRAMME
DE LA SAISON
2019
2020

SOMMAIRE



Maison du parc



Ferme de la Harpe



Ferme de la Harpe





LES SERVICES / INFOS PRATIQUES

P6

ENFANCE ET PARENTALITÉ / ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

P10

JEUNESSE

P14

VIE CULTURELLE ET VIE DE QUARTIER

P17

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

P20

ASSOCIATIONS HÉBERGÉES

P22

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

P24

MUSIQUE / COURS, ATELIERS

P28

ATELIERS TECHNIQUES / STAGES

P33

GRILLE TARIFAIRE

P37

AGENDA / CALENDRIER 2019-2020

P42

GLOSSAIRE

P46



40^{ans}

Happy Birthday

EDITO

La place remarquée que l'association occupe nouvellement, visible notamment sur le champ de la jeunesse et de l'enfance, ainsi que dans sa dimension culturelle développée à l'échelle de Rennes Métropole, atteste de son évolution récente.

Implantée sur trois équipements depuis juillet 2014, l'association 3 Regards Léo Lagrange maintient le cap qui lui a permis de développer depuis maintenant 40 ans, avec le soutien de la Ville de Rennes, le droit à la culture, au savoir et à la connaissance pour tous, dans des domaines étendus allant des pratiques techniques et manuelles aux pratiques musicales et sportives.

Le soutien aux initiatives et la recherche de la participation des habitants, la place des parents dans l'animation des lieux d'accueil de l'enfance, l'accompagnement des jeunes dans la construction de leurs projets, la mise en place tout au long de la saison de nombreux temps conviviaux et festifs, contribuent à créer des espaces de concertation et à favoriser les rencontres qui participent au mieux vivre ensemble.

Cette saison 2019-2020 s'inscrit dans une certaine continuité, confirmant notre intention de développer les missions sur lesquelles nous sommes engagés, tout en faisant la place à de nouveaux projets et de nouvelles propositions d'activités, voire de nouvelles formules.

Mais c'est également une saison exceptionnelle, liée à la volonté de célébrer 40 ans de vie associative, que nous vous proposons.

Cette saison sera ponctuée par un temps fort qui donnera lieu, sur la 1^{ère} quinzaine de juin, à de nombreuses festivités, faites de manifestations, de concerts, d'animations, d'expositions et de débats qui retraceront l'histoire et mettront en avant l'activité de notre association.

Afin d'inscrire comme nous le souhaitons, cet événement dans une démarche ouverte et partagée, nous vous invitons à vous manifester dès maintenant pour participer aux temps de préparation qui se tiendront tout au long de la saison.

En espérant vous rencontrer au cours de cette saison,

Emile RIMASSON, Directeur



LE CADRAN



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

HORAIRES DE L'ACCUEIL

LUNDI	14H - 19H
MARDI	14H - 19H
MERCREDI	10H - 12H / 14H - 19H
JEUDI	10H - 12H / 14H - 19H
VENDREDI	10H - 12H / 14H - 18H



Directeur association 3Regards
RIMASSON Emile
direction@3regards.com



Coordinateur le Cadran
COUËT Stéphane
coordination.lecadrans@3regards.com

FERME DE LA HARPE



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

HORAIRES DE L'ACCUEIL

LUNDI	13H30 - 18H
MARDI	14H - 18H
MERCREDI	10H30 - 12H30 / 13H30 - 18H
JEUDI	10H - 12H30 / 14H - 18H
VENDREDI	10H - 12H30 / 14H - 18H
SAMEDI	10H - 13H



Coordinateur Ferme de la Harpe
ROHAN Maxime
coordination@3regards.com



Responsable Administrative
FRABOULET Claire
claire.fraboulet@3regards.com

LA MAISON DU PARC



Espace accueillant des projets liés à la petite-enfance, l'enfance et la parentalité.



Responsable Administrative -
LAUSEILLE Marie-Line
laharpe@3regards.com



Accueil/Animation
BOURGE Stéphane
laharpe@3regards.com



Ménage / Entretien
GUEGUEN Catherine
entretien.laharpe@3regards.com



Ménage / Entretien
ORHANT Hanane
entretien.lecadrans@3regards.com

LES SERVICES

ACCOMPAGNEMENT DE SOIRÉES ASSOCIATIVES

Accueil d'associations de diffusion de pratiques artistiques et émergentes avec mise à disposition notre site d'un équipement pour l'organisation de soirées associatives publiques les vendredis soirs. Conditions particulières. Renseignements à l'accueil.



PARCELLES DE JARDIN

Des parcelles de 50m² sont mises à disposition des adhérents.

Tarif **45 €** parcelle + forfait eau.

Renseignements et règlement à l'accueil.

LOCATION DE SALLES

Plusieurs salles disponibles à la location pour les associations, les fêtes familiales, les rencontres entre amis, les week-ends ou pour les réunions en semaine .

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



- Une salle chaleureuse et conviviale à la Ferme de la Harpe pouvant accueillir 50 personnes, à proximité immédiate de beaux espaces verts.

Une sonorisation est disponible à la location, comprenant une diffusion (caisson de basse + hauts parleurs 800W minimum) + double platine CD/MP3/auxiliaire mini jack, mixette DJ.



TARIFS

FERME DE LA HARPE

		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Cafeteria <i>50 places - avec vaisselle</i>	A l'heure	20 €	40 €
	½ journée / 3H	75 €	150 €
	journée ou soirée / 10H	250 €	500 €
	Week-end	400 €	800 €
Sonorisation	Demi journée	50 €	100 €
	Journée ou soirée	100 €	200 €

LE CADRAN

		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Salle polyvalente + Cuisine <i>100 places</i>	à l'heure	40 €	80 €
	½ journée / 4H	150 €	300 €
	journée ou soirée	300 €	600 €
	Week end	500 €	1 000 €
Sonorisation salle polyvalente	Demi journée	50 €	100 €
	Journée ou soirée	100 €	200 €
Cuisine seule	Demi journée	75 €	150 €
	Journée	150 €	300 €
Salle de réunion <i>25 ou 35 places</i>	A l'heure	25 €	50 €
	½ journée (4h)	80 €	160 €
	journée / Soirée	135 €	270 €
	Week-end	210 €	420 €
Salle de danse <i>30 places</i>	à l'heure	30 €	60 €
	½ journée (4h)	100 €	200 €
	journée / Soirée	150 €	300 €
	Week-end	300 €	600 €

HÉBERGEMENT D'ASSOCIATIONS

La Ferme de la Harpe, le Cadran et la Maison du Parc accueillent des associations et mettent à disposition des locaux et des moyens logistiques pour faciliter leur fonctionnement.

HÉBERGEMENT

Un hébergement de 21 lits, équipé d'une cuisine collective, d'un coin repas convivial, d'un accès internet Wifi et d'une TV, est disponible pour l'accueil de groupes, en semaine et le week-end. La carte d'adhérent est obligatoire.



Adhérent en chambre de 1 personne, 18€/nuit/personne

- Adhérent en chambre de 4 personnes, 14€/nuit/personne

INFOS PRATIQUES / ADHÉSIONS

Aux tarifs indiqués dans cette plaquette s'ajoute la carte d'adhésion obligatoire. Trois cartes vous sont proposées :

individuelle à **22 €**, familiale à **28 €** (l'ensemble des membres d'un même foyer) ou associative à **35 €**. Une adhésion jeune à **5 €** est aussi proposée pour accéder à l'Espace Jeune uniquement et une adhésion de **5 €** pour l'accompagnement à la scolarité.

Vous pourrez venir découvrir l'association lors du forum associatif le **samedi 7 septembre 2019** (inscription à la Harpe de 9h30 à 12h30 ou au Cadran de 9h30 à 12h30 puis animations de 14h à 18h30)

Les activités commencent à partir du lundi 16 septembre 2019 aux

jours et heures indiqués sur votre fiche d'inscription.

Sont considérées comme inscrites, les personnes ayant acquitté la totalité de leur participation à l'activité, à l'issue de la première semaine d'activité. L'association se réserve le droit (en remboursant les participations versées) de ne pas mettre en place une activité dont le nombre d'inscrits ne serait pas suffisant.

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

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

Pour toute pratique d'activité sportive, un certificat médical est obligatoire pour les nouveaux adhérents.

Pour les règlements, nous acceptons les chèques vacances (ANCV), les coupons sports (ANCV) et les passports loisirs et culture (CEZAM). Des facilités de paiement et un règlement échelonné sont aussi possibles, renseignez vous à l'accueil.

LE DISPOSITIF SORTIR

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



LE PASS CULTURE POUR LES JEUNES DE 18 ANS



Le pass Culture a été imaginé pour tous les JEUNES DE 18 ANS, et surtout ceux qui sont ou se sentent exclus de la culture. Le pass Culture a pour vocation de rapprocher la culture de tous les citoyens, en donnant accès à l'information sur les propositions artistiques et culturelles à proximité, en suscitant l'envie des jeunes générations d'y participer, en proposant des actions et des services partout sur le territoire.

Le pass Culture est un nouveau service public visant à améliorer l'accès des jeunes de 18 ans aux offres culturelles, notamment proches de chez eux.

Ce service public passe par une application numérique, sur laquelle les bénéficiaires peuvent réserver des biens et des services culturels en utilisant un compte virtuel crédité de 500€.

Pour être éligible au pass Culture, vous devez :

1. Résider légalement dans l'un des territoires d'expérimentation depuis plus d'un an (l'Ille-et-Vilaine fait partie des territoires d'expérimentation) ;
2. Avoir 18 ans.

LE BENEVOLAT

La vie d'une association nécessite une implication des adhérents et un investissement au quotidien notamment en prenant part à une grande variété de projets : N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER !!!





ENFANCE ET PARENTALITÉ

Le pôle Enfance se situe à la Maison du Parc. Son aménagement permet d'accueillir des enfants de 3 mois à 10 ans, à travers diverses activités, et différents espaces : coin lecture, accompagnement à la scolarité, accueil de loisirs. Accueil des associations Espace Jeux Beauregard (EJB) et Kairos pour les enfants de 0 à 3 ans.



Responsable du Pôle Petite enfance, enfance, parentalité
DALLEAU Lucie
enfance@3regards.com

Animatrice Petite-enfance, enfance, parentalité
CORNUAILLE Anaïs
animation.enfance@3regards.com

Contact Cadran: 02 57 24 00 40
 Service enfance: 07 82 62 16 68

ANIMATIONS

Coin Lecture

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez partager des moments dédiés à la lecture et aux petits jeux, pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte.



Jedi et Vendredi de 9h à 12h (hors vacances scolaires)
Maison du Parc - Adhésion 5€/enfant

Intervention au sein de l'Espace Jeux Beauregard

A partir de septembre, nous interviendrons une fois tous les 15 jours au sein des 5 groupes de l'Espace Jeux Beauregard afin de leur proposer des activités adaptées aux différents âges. Nous aurons aussi une fonction de conseil, d'accompagnement dans la parentalité ou dans le métier d'assistante maternelle.

Accompagnement à la Scolarité

Nous accueillons les enfants du CE2, CM1, CM2. Les temps d'accompagnement à la scolarité sont organisés de la manière suivante : 30 min de devoirs, 30 min de goûter et 1h de découverte d'activité culturelle.



Mardi ou Jeudi de 16h45 à 18h45
Maison du Parc - Adhésion de 5€/enfant - Goûter fourni par l'association

Pédibus *

Afin de favoriser la pratique des activités, nous assurons avec l'aide de bénévoles l'accompagnement des enfants sur le trajet des écoles du quartier au Cadran et à la Maison du Parc. Nous assurons également l'encadrement du temps du goûter des enfants qui participent à des activités de loisirs au Cadran.

Mardi et Jeudi à 16h15 devant les écoles du quartier

Au départ des écoles S.Delaunay et N.Mandela

33€/enfant pour 1 pédibus et forfait de 45 € pour les 2 pédibus .

Accueil de Loisirs

Les enfants de 3 à 10 ans sont accueillis à la Maison du Parc durant les vacances scolaires. Des thématiques et des activités sont proposées chaque semaine d'ouverture, le programme de la semaine est décidé et organisé avec eux le lundi matin. L'objectif est de les rendre acteurs de leurs vacances à part entière!

Vacances Scolaires, de 8h30 à 18h (1^{ère} semaine des vacances d'octobre, 1^{ère} semaine des vacances de février, 1^{ère} semaine des vacances d'avril et 3 semaines en juillet) - Maison du Parc - Adhésion de 5€/enfant

TARIFS QF ACM Maison du Parc

Maison du Parc ACM 3-12 ans Tarifs applicables à partir de juillet 2019				
Quotient familial	Matin	Repas	Après-Midi	Forfait Journée
De 0 à 600 €	2	Fourni par les familles	2	4
De 601 à 1200 €	3		3	6
De 1201 à 1 800 €	4		4	8
1 801 et +	5		5	10

Les mercredis après-midis

Animations proposées à l'échelle du quartier en lien avec les centres de loisirs de Sonia Delaunay et de Nelson Mandela.

Espaces Parents

Accompagnement des espaces parents des deux écoles du quartier dans la mise en place d'actions permettant de répondre au mieux aux questionnements et aux attentes des familles.



EVÈNEMENTS ET TEMPS FORTS DU QUARTIER

Fête de l'hiver / Vendredi 6 et 13 Décembre 2019

Pour cette 5^{ème} édition les associations, les commerçants et les habitants du quartier se mobilisent pour proposer plusieurs animations gratuites et conviviales aux familles du quartier. Différents temps sont proposés pour les 0-3 ans, deux spectacles tous publics et un goûter convivial sur la place Aulnette.

Vendredi 6 décembre : goûter festif
Place Aulnette

Vendredi 13 décembre : spectacle tout public
Cadran



Carnaval de Beauregard - 13 Mars 2020

Carnaval du quartier de Beauregard en partenariat avec les écoles du quartier. Journée festive et amusante pour petits et grands

Vendredi 13 mars 2020



Famille en Mouvement

Famille en Mouvement reprend sa place sur les quartiers de Villejean et Beauregard. Au programme : ateliers, échanges, spectacles,... en partenariat avec les associations du quartier. "On a la Dalle Kennedy" clôturera l'évènement, en lien avec Ay-Roop.

Du 13 au 29 mars 2020

Fête de printemps - 4 Avril 2020

Grande chasse au trésor le matin et activités ludiques et créatives autour du développement durable durant toute l'après midi dans le parc de Beauregard.

Samedi 4 avril 2020



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANCE

**Service pédibus assuré les mardis et jeudis des écoles du quartier au Cadran.*

Arts-plastiques 7-14 ans

Initiation et découverte des différentes techniques (peinture, dessin, modelage) à travers les artistes contemporains et propositions de visites d'exposition au FRAC

■ **Mercredi** 14h-15h30

Animée par **Carsin Charlotte**
Cadran - 199 €

Eveil Arts-plastiques 4-6ans

Découverte plastique à travers le modelage, le dessin et la couleur

■ **Mercredi** 17h-18h

Animée par **Carsin Charlotte**
Cadran - 154 €

Eveil Corporel dansé 4-6 ans

Initiation et découverte de la danse, apprendre à se mouvoir dans l'espace

■ **jeudi** 16h45 à 17h30 - **Pédibus***

Animée par **Carsin Charlotte**
Cadran - 154 €

Danse chorégraphique rythmée 7-11 ans

Chorégraphies, improvisations sur différents rythmes et musiques actuelles.

■ **Jeudi** 17h45 à 18h45

Animée par **Carsin Charlotte**
Cadran - Salle de danse

Théâtre enfant 8/10 ans

Apprendre à s'exprimer en public / jeux d'acteurs et représentation théâtrale

■ **lundi** 16h40 à 17h25

Animée par **Flore Augereau**
Lieu Cadran - 109 €

Danse Modern Jazz 6-9 ans

■ **Mardi** 16h45 à 17h45 - **Pédibus***

Animée par **Marianne Schubert**
Lieu Cadran - 154 €

Chorale Enfant 6-12 ans

Apprendre à chanter ensemble et de découvrir des musiques de styles différents.

■ **Mardi** 16h45 à 17h45 - **Pédibus***

Animée par **Delphine SAPPEZ**
Lieu Cadran - 83 €

Cirque enfants 4/6 ans (2 groupes)

Découverte des différentes disciplines : jonglage/équilibre/ acrobatie / clown...
Fabrication de décors, de masque sur 2 ou 3 séances.

■ **Mardi** (16h45 à 17h30 - **Pédibus***) et 17h45 à 18h30

Animée par **Ibisirkus**
Cadran - 169 €

Cirque enfants 7/12 ans

Approfondissement des différentes disciplines + fabrication d'objets de jonglage

■ **Jeudi** 16h45 à 17h45 - **Pédibus***

Animée par **Ibisirkus**
Cadran - 189 €

Gym parents bébé / Éveil et Motricité 9 mois/3ans

Ateliers de motricité pour les enfants accompagnés de leur parent.

■ **Mercredi** 1 fois toutes les 2 semaines 10h10 à 11h10

Animée par **Maëlla Tremeur**
Cadran - 98 €

Eveil musical 4/6 ans

Viens découvrir les rythmes, les instruments, et les talents de musiciens

■ **Mercredi** 15h30 à 16h15

Cadran - 154 €

Capoeira enfants 5-8 ans

Initiation et découverte de la capoeira

■ **Mercredi** 16h à 17h

Animée par **Régis Ruffet**
Cadran - 154 €

Capoeira ados 9-13 ans

Initiation et découverte de la capoeira

■ **Mercredi** 17h à 18h

Animée par **Régis Ruffet**
Cadran - 154 €

BRASS BAND KIDS & ADOS

Découvrez la trompette, le trombone, le tuba... Ouvert aux débutants. Prêt de l'instrument toute l'année.

■ **Mercredi** de 15h15 à 16h00 / 8 à 11 ans

■ **Mercredi** de 16h15 à 17h15 / 11ans et +

Ferme de la Harpe / 83€



JEUNESSE

L'espace jeunes est un lieu d'accueil et d'écoute des 10-25 ans.

C'est aussi un lieu d'information et d'orientation pour favoriser la prise d'initiative individuelle et collective, un lieu d'accompagnement de projets, de loisirs éducatifs et d'expression culturelle afin d'éveiller les esprits par la découverte et les apprentissages.

De la réflexion à la création, les jeunes seront acteurs de l'ensemble des démarches pour mettre en place ces animations. Les jeunes pourront aussi être accueillis sur le site de la Ferme de la Harpe, dans le cadre d'approches spécifiques liées aux pratiques musicales, techniques et sportives.



Coordinatrice de l'espace jeune

Dorothée **BUFFETAUT**

dorothee.buffetaut@3regards.com



Animateur jeunesse

Aymeric **DELOURME**

animationjeunesse2@3regards.com



Animatrice jeunesse

Pauline **RIVET**

animationjeunesse@3regards.com

OUVERTURE DE L'ACCUEIL INFORMEL DU MARDI AU SAMEDI. PÉRIODE SCOLAIRE

MARDI : 17H-19H

MERCREDI : 14H-19H

JEUDI : 17H-19H

VENDREDI : 17H-19H (19H-21H : SUR ACTIVITÉ)

SAMEDI : 16H-19H

Temps d'accompagnement à la scolarité

Tous les jeudis de 17h à 19h pour les collégiens. Les animateurs jeunesse soutenus par une équipe de bénévoles proposent un soutien à la scolarité : aide à la réalisation des devoirs, aide méthodologique, sorties ou ateliers éducatifs permettant une ouverture culturelle et la découverte et la sensibilisation à de nouvelles pratiques.

L'accueil informel

Un moment d'échange et de socialisation important, où les jeunes peuvent venir se détendre, partager et se faire accompagner sur différents projets. Nous



pouvons aussi mettre à disposition des salles permettant aux jeunes de s'exprimer collectivement autour de leurs pratiques culturelles. Nous accompagnons notamment les plus grands (16-25 ans) sur ces temps pour les recherches de stages, d'emplois, de logements en facilitant leurs démarches et en les réorientant vers les partenaires adéquats.



Ce moment est aussi important pour l'éducation à la vie sexuelle et affective. En effet, nous mettons en œuvre la création d'espaces de paroles

libres et anonymes pour pouvoir échanger autour des questions liées à la sexualité.

Le vendredi soir, est un temps où peuvent être organisées des soirées à thème, telles que cinéma, concerts, théâtre ou des soirées film-débat, repas, jeux, etc.

Pendant les vacances scolaires



Accueil/proposition d'un programme d'activités culturelles et de loisirs co-construit avec les jeunes.

Organisation de soirées ponctuelles pensées et organisées par les jeunes.

Pour les 10-12 ans : une salle et un animateur spécifique leurs sont dédiés pendant les vacances permettant ainsi de favoriser le passage de l'enfance à l'adolescence.

Du **Lundi** au **Vendredi** ouverture de l'accueil de 14h à 19h.



Pour être accueilli sur l'espace jeunes

- Il est nécessaire de remplir la fiche sanitaire (obligatoire), et d'avoir réglé l'adhésion annuelle de **5 €**.

L'inscription donne la possibilité de participer aux accueils et aux activités qui pourront être gratuites ou payantes selon la forme.

- Les inscriptions se font directement à l'espace jeunes ou à l'accueil du Cadran.



Accompagnement de groupes/projets :

Chaque année, l'espace jeunes développe différentes actions éducatives. Les projets sont construits avec les jeunes et travaillés au quotidien avec les différents partenaires socio-éducatifs du quartier et de la ville de Rennes.

Projets menés récemment :

- ND4J (Nuit des 4 jeudis)
- Séjours thématiques
- Viens Faire Ton Cinéma
- Parcours danse
- ...





VIE CULTURELLE ET VIE DE QUARTIER

À destination des habitants du quartier, l'accompagnement culturel vise à favoriser la découverte des différentes formes d'expression culturelle et à faciliter la participation à la vie citoyenne, permettant de soutenir et de s'impliquer dans la vie du quartier.

Notre projet est axé autour de deux orientations

- Les pratiques techniques et manuelles, dans un souci de valorisation et de transmission des savoirs faire à l'instar de la manifestation annuelle de l'Art et la Main.
- Favoriser le lien, les liens et permettre la rencontre. L'apprentissage musical, et le développement de temps forts conviviaux inscrits dans la programmation de concerts, de temps d'animation sur le quartier.

+ d'info sur www.3regards.com / Contact : 02 57 24 00 40



Responsable du secteur
Médiation -

LOUAZEL GUILLET Marie
mediation@3regards.com

Médiatrice culturelle -
CARSIN Charlotte

animation@3regards.com

ESPACES ET TEMPS D'EXPRESSION CULTURELLE

Espace d'exposition

Tous les mois découvrez un nouvel univers (peinture, photos, vidéos, musique...) - Gratuit

ESPACES D'ACCUEIL ET D'ÉCHANGE DE PAROLE, DE JEUX



Club des lecteurs

J **Jeudi** de 14h à 16h 1 fois tous les 15 jours.

Adhésion - ouvert à tous

Les arts en ciel

Atelier créatif, accompagné par Nathalie. Venez partager un moment convivial et créer à votre guise.

M **Mardi** de 14h à 16h

Adhésion - ouvert à tous

Club de jeux

V **Vendredi** de 14h à 16h

Adhésion - ouvert à tous



Cours de français pour personnes étrangères - FLE

Accompagné par une équipe de bénévoles motivés

L **lundi** et **j** **jeudi** de 10 h à 11h30 - Adhésion

SORTIES CULTURELLES ET TEMPS D'ANIMATIONS ADULTES

1 sortie culturelle par mois le samedi après midi.

1 sortie culturelle ou ludique pendant les vacances scolaires

1 activité manuelle de décoration du hall pendant les vacances scolaires

Planning à construire avec les habitants en fonction des projets et envies...

Participation financière sur certaines sorties



TEMPS CONVIVIAUX SUR LE QUARTIER

Fête de rentrée - 7 septembre 2019

Temps convivial de découverte des activités proposées par l'association. L'après midi de 14h à 18h30 au Cadran.

L'Art et la Main - 25 et 26 janvier 2020

Un week-end de manifestation autour de la valorisation des pratiques manuelles et techniques. 30 à 35 exposants et 1200 à 1500 visiteurs sur la manifestation sur les deux dernières années. Travail en amont avec les écoles du quartier de Beauregard.



Médiation jazz - 1 au 15 juin 2020

Actions de proximité ayant pour objectif de rendre accessible au plus grand nombre la musique jazz par des ateliers et des concerts en lien avec le festival «Jazz à la Harpe» .



Fête des ateliers - dimanche 14 juin 2020

Une journée de représentation des ateliers pratiquées à la Ferme de la Harpe et au Cadran durant la saison.





ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

Théâtre enfant 8/10 ans

Apprendre à s'exprimer en public / jeux d'acteurs et représentation théâtrale

Lundi 16h40 à 17h25

Animée par **Flore Augereau**

Lieu Cadran - 109 €

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

Théâtre ados 10-14 ans

Apprendre à s'exprimer en public / jeux d'acteurs et représentation théâtrale

Lundi 17h30 à 18h45

Animée par **Flore Augereau**

Cadran - 169 €



Danse Modern Jazz 10-15 ans

Mardi 18h à 19h

Animée par **Marianne Schubert**

Lieu Cadran - 154 €



Théâtre Étudiants/Adultes

Explorer les multiples facettes du jeu théâtral, par le corps, la voix, le texte. Être curieux, essayer, oser, dans une ouverture de groupe, dans la bonne humeur et pour le plaisir du jeu.

Lundi 19h30-21h30

Animée par **Olivier Botrel**

Cadran - 227 €

Capoeira adultes

Initiation et découverte de la capoeira

Mercredi 18h15 à 19h15

Animée par **Régis Ruffet**

Cadran - 211 €



Yoga seniors

Lundi 10h30 à 11h30

Animée par **Sophie Duthu**

Cadran - 211 €

Yoga adultes

Lundi 12h15 à 13h15

Vendredi 18h à 19h30 (20 séances) voir calendrier

Animée par **Sophie Duthu**

Cadran - 211 € et pour les deux ateliers : 365 €



Modern Jazz adultes

Jeudi 19h à 20h30

Animée par **Marianne Schubert**

Cadran - 230 €

Fitness adultes

Mardi 12h30 à 13h30

Mercredi 19h30 à 20h30

Jeudi 12h30 à 13h30

Cadran - 154 € et pour les deux ateliers :
221 €



Stretching adultes

Étirement renforcement

Lundi 14h30 à 15h30

Animée par **Maëlla Tremeur**

Cadran - 154 €

GYM seniors

Forme et santé

Mardi 11h05 à 12h05

Animée par **Maëlla Tremeur**

Cadran - 154 €



Arts plastiques Adulte

Mercredi 19h à 21h

Cadran - 290 €

Art floral

Création de compositions avec des fleurs en fonction des envies des participants. Celui-ci est ouvert à tous niveaux, tous publics. La créativité alliée à la technique sont les moteurs du cours.

Mardi (1 fois / mois) 19h15 à 21h

Animée par **Thierry Gaudichon**

Cadran - 149 € + 8€/séances pour les fleurs/matériel

CHORALE LA SAGA DES NOTES

Animée par **Delphine SAPPEZ**

Une chorale moderne ouverte à tous pour partager un répertoire varié et apprendre ensemble

Mardi de 19h à 20h30

Cadran / 103 €

ASSOCIATIONS HEBERGÉES

PÔLE DANSE

Adultes

SALSA CUBAINE

Salsa Me Gusta

Niveau Débutant

Lundi : 19h30 - 20h30

Le Cadran - Salle de danse

www.salsamegusta.fr

Niveau intermédiaire

Lundi : 20h45 - 21h45

Le Cadran - Salle de danse

SALSA PORTORICAINE

Salsolyk's Dance Company

Mercredi

Mercredi : 21h15 - 23h15

Le Cadran - Salle polyvalente

www.salsolyk.com

BACHATA

Salsolyk's Dance Company

Mercredi

Mercredi : 19h45 - 21h15

Le Cadran Salle polyvalente

www.salsolyk.com

HIPHOP

Association Fun Club 35

Adultes/Adolescents

Jeudi : 20h45 - 22h15

Le Cadran - Salle de danse

www.fun-club-35.com

West Coast Swing

Fun Club 35

Adultes/Adolescents

Niveau débutant

Jeudi : 19h30 - 20h30

Le Cadran - Salle polyvalente

Adultes/Adolescents

Niveau intermédiaire

Jeudi : 20h30 - 21h30

Le Cadran - Salle polyvalente

Adultes/Adolescents

chorégraphie

Jeudi : 21h30 - 22h30

Le Cadran - Salle polyvalente

www.fun-club-35.com

DANCE DANCE REVOLUTION

Asso Wuki Wuki

Jeu vidéo japonais disposant d'un tapis de danse où les joueurs suivent une chorégraphie

Tout public : tous les 1^{ers} et 3^{èmes}

Mardis du mois : 20h - 00h

Le Cadran - Espace détente

www.wukiwuki.fr

PÔLE BIEN-ÊTRE

GYM D'ENTRETIEN

Claire de Monts

Adultes avancés

1 et 2 **Mardi** :

19h30-20h30 et 20h30 - 21h30

Le Cadran - Salle de danse

Adultes débutants

Vendredi : 11h30 - 12h30

Le Cadran - Salle de danse

Adultes intermédiaires

Vendredi : 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle de danse

clairedemonts@hotmail.fr

ou 06 98 85 12 10

MÉDITATION

Association Méditation Rennes

Tout public - **Vendredi** 1 fois tous les

2 semaines : 19h-20h30

Le Cadran - Salle d'activité

www.meditationrennes.org

TAÏ CHI CHUAN

Association ABTCC

Tout public : **Mercredi** 12h30-13h30

Le Cadran - Salle polyvalente

www.abcc.fr

06 65 17 03 30

TAIJI QUAN DAO

Mardi de 18h45 - 20h15

Ferme de la Harpe

www.taijiquandao.wordpress.com

KUDO RENNES

Mixte de techniques de frappes pieds-poings, projections et immobilisations

A partir de 4 ans

Ferme de la Harpe

www.kudo-rennes.com/

BRAN SYSTEMA

Mercredi et jeudi

Ferme de la Harpe

www.bransystemarennes.com/

GINKO DOJO

Pratique martiale défensive. L'Aikido propose l'apprentissage de techniques non violentes.

Vendredi de 18h30 à 20h30

Ferme de la Harpe

Contact : 02 99 38 65 37

KI AIKIDO DE BRETAGNE

Lundi de 20h15 à 21h45

Ferme de la Harpe

MARCHE NORDIQUE

Zentonic - Différents niveaux,
tout en douceur

Jedi : 14h et 15h45

Le Cadran
www.zenactisport.fr

SOPHROLOGIE

Zentonic

Jedi : 18h-19h

Le Cadran - Salle de danse
www.zenactisport.fr

VENTE DE PRODUITS BIOLOGIQUES

Amap Bioregard

Mercredi : 18h - 20h

Espace détente Le Cadran
www.amap-bioregard.farmserv.org
Rencontre et permanence

LUDIQUE / JEUX

EJB (Espace jeux Beauregard)

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

Maison du parc
association.ejb@gmail.com

Bulle de rainette

Lieu d'accueil enfants parents

Maison du parc
bullederainette@gmail.com
www.kairos35.free.fr

CAFÉ-PHILO

Philo-café

Tout public - Tous les 2^{èmes}

Mardis de chaque mois

Espace détente - Le Cadran
Activité gratuite

Association LU DIBLI

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

2^{ème} **Jedi** du mois 20h - 00h00

Espace détente - Le Cadran
www.facebook.com/ludibli

SAR

Actions de découverte de
l'astronomie

Maison du parc
sarpres@astro-rennes.com
www.astro-rennes.com

PERMANENCES SOCIALES ET ACCÈS AUX DROITS

MÉDIATION-VOISINAGE

Association Cité et médiation

Tout public - **Jedi**: 18h00 - 20h30
1 fois par mois

Salle d'activité - Le Cadran
www.cite-et-mediation.org

CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Accès aux droits et conciliations
juridiques.

Permanences d'avocats les 1^{ers}
et 3^{èmes} **Vendredis** de chaque mois :
de 9h - 11h

Salle de Réunion - Le Cadran
Gratuit - Sur rendez vous au
02 23 20 90 00

Permanences de notaires, les
4^{èmes} **Vendredis** de chaque mois :
9h - 11h

Salle de Réunion - Le Cadran
Gratuit - Sur rendez vous au
02 99 65 23 24

MUSIQUE / CHANT

La tête à l'est répétition chœur /
musique des Balkans

Stages de transmission des
chants prévus sur la saison 19-20

Mardi de 19h00 à 22h30

Le Cadran - Salle polyvalente
www.facebook.com/latetealest/
latetealest.org

TOUCOULEURS

Ecole de percussions avec 2
orchestres Pagode et Batucada

www.toucouleurs.org

ATELIER TECHNIQUE

CMT

Culture Manuelle et Technique

Association culturelle de
valorisation des savoirs faire
manuels et techniques

Ferme de la Harpe
www.assocmtrennes.wordpress.com

ASSOCIATION HABITANTS

VAB (Vivre à Beauregard)

Animations et cadre de vie

Maison du parc
contact@vivreaubeauregard.fr
www.vivreaubeauregard.fr



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

L'espace public numérique du Cadran est ouvert à tous. Il permet de s'initier, d'échanger et de créer grâce aux outils numériques et aux différentes disciplines qui y sont associées. Cet espace est également spécialisé dans les pratiques audiovisuelles (photo/video), design, communication...

En accès libre : tous les vendredis de 16h30 à 18h. L'EPN est équipé d'une imprimante 3D ainsi que du matériel pour l'apprentissage de l'électronique et de la programmation (Raspberry pi, makeymakey...).

Activités et ateliers : ateliers multimedia collectifs, webdocumentaire de Beauregard, initiation et découverte de la fabrication numérique, création du quartier Beauregard avec Minecraft, jeux vidéo coopératifs, apprentissage musique assistée par ordinateur, court métrage...



Responsable du secteur
Numérique -

GOFFI Jaouen

multimedia@3regards.com

Animateur Multimedia -

BERTHÉLÉMÉ Maxime

audiovisuel@3regards.com

02 57 24 00 46

HORAIRES

MARDI

14H30 - 16H : **ATELIERS MULTIMÉDIAS**

16H30 - 18H : **ATELIERS FABRICATION NUMÉRIQUE**

MERCREDI

14H30 - 18H : **ACTIVITÉS JEUNES**

JEUDI

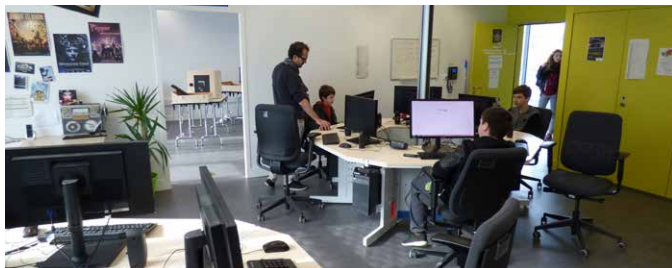
17H00 - 18H : **OUVERTURE LIBRE JEUNE**

VENDREDI

14H30 - 16H : **ATELIERS MULTIMÉDIAS**

16H30 - 18H : **OUVERTURE LIBRE ADULTE**

ACTIVITÉS / ATELIERS



ATELIERS ADULTES

Ateliers informatiques

Deux ateliers sont proposés avec une co-construction du programme en fonction de vos besoins. D'Internet à la création de blog en passant par l'entretien de vos ordinateurs ou les usages des logiciels de traitement d'images, venez découvrir ou vous perfectionner à l'outil informatique.

Mardi : 14h30 à 16h (découverte)

Vendredi : 14h30 à 16h (perfectionnement)

Tarif : 70€ les 10 séances

Ouverture libre

2 heures d'ouverture libre pour continuer la mise en pratique ou réaliser des démarches administratives demandant un accompagnement plus individualisé.

Vendredi de 16h à 18h
gratuit avec l'adhésion



ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Tous les mercredis après-midi l'EPN propose des ateliers avec l'espace Jeunes ! Au programme : jeux vidéo coopératifs, manipulation d'appareils photo et caméras, reproduction du quartier avec Beauregard Craft, impression 3D et autres découvertes électroniques, création numérique, console retro, ...

Mercredi : 14h30 à 18h

Ouverture libre également proposée le
jeudi de 17h à 18h.



Beauregard Craft

L'espace numérique du Cadran propose la création du quartier Beauregard avec le jeu Minecraft ! Du Frac aux colonnes d'Aurélien Nemours, en passant par le parc pour arriver au Cadran, les jeunes sont invités à apporter leur pixel à l'édifice ! Les participants reproduisent le quartier au gré de leur imagination pour construire ensemble le projet Beauregard Craft, l'occasion de découvrir la modélisation 3D de façon ludique !

Les mercredis : 16h30 à 18h à partir de 10 ans.



Ateliers d'éducation aux médias



Ce projet vise à faire évoluer le site du web documentaire «Beauregard en immersion» vers une plateforme valorisant la parole des habitants avec la réalisation de contenu journalistique: Un blog journalistique,

une web radio et une web T.V.

Mercredi 16h30 à 18h - ados/adultes

Web Documentaire: www.beauregardenimmersion.fr

Atelier MAO

Atelier d'initiation destiné aux publics jeunes et enfant à la musique instrumentale puis à la musique assistée par ordinateur. s'inscrivant dans une démarche d'appropriation des outils numériques de captation (micros, enregistreur numérique, et logiciels de traitement et de composition sonore).



Les mercredis : 14h30 à 18h à partir de 10 ans

ATELIERS TOUS PUBLICS

Ateliers fabrication numérique

Tous les mardis venez découvrir, apprendre, fabriquer et créer sur différents systèmes :

- Imprimante 3D : modéliser et imprimer

- Arduino : apprendre et créer un système électronique
- Raspberry-pi : Mise en place d'un système d'exploitation libre de droit

Mardi : 16h30 à 18h

Jukebox-DIY ! (Do It Yourself)

La saison prochaine nous allons réaliser un jukebox de A à Z en plusieurs étapes.

La conception du boîtier en bois, l'intégration du système électronique toujours à base d'open source avec un nano-ordinateur et un micro-contrôleur ainsi que la décoration du Jukebox.



Activité à l'année, ponctuellement les **mardis soir**, les **jeudi après-midi** et sur les événements « l'art et la main et à Jazz à la Harpe»

Atelier recup'TIC

En lien avec le collectif d'habitants Art en Ciel, le pôle numérique propose de créer à partir de matériaux électroniques récupérés (ordinateurs, magnétoscope, poste de radio...).

Les **mardis** de 14h30 à 17h30 au Cadran et dans les ateliers de la Ferme de la Harpe



ÉVÉNEMENTS

Festival « la fête du court métrage »

L'EPN propose en mars 2020 la projection de courts-métrages. Une programmation éclectique pour découvrir le court-métrage à travers la projection de films à la fois légers et humoristiques mais aussi traitant de sujets éveillant la réflexion. En collaboration avec les écoles et établissements du Territoire.



ARCAD'RAN #3 - Dimanche 29 mars 2020

En partenariat avec Retro Game Zone, Wuki-Wuki, Art en ciel et RoadCab. Arcad'ran est l'occasion pour les plus aguerris ou les simples curieux de découvrir l'univers rétro des années 80, 90 et l'art numérique visuel! Au programme des jeux sur différentes consoles en passant par des bornes d'arcade en libre-service et en freeplay !





MUSIQUE

Lieu reconnu et privilégié pour l'apprentissage de toutes les musiques, l'association 3 Regards Léo Lagrange vous propose des cours individuels et collectifs variés se déroulant pour la plupart à la Ferme de la Harpe

Souhaitant dépasser le simple apprentissage de l'instrument, nous vous proposons aussi des ateliers de pratiques collectives ados et adultes et des jam-sessions dans le cadre d'un club jazz ouvert à tous les jeudis soirs. L'association met également en place des temps de diffusion, notamment à l'occasion du festival annuel mais aussi régulièrement les vendredis soir en partenariat avec des associations ou des labels.

+ d'info sur www.3regards.com / Contact : 02 99 59 45 38 ou 02 57 24 00 40

LES COURS PARTICULIERS

L'ensemble des cours particuliers se déroule sur 30 semaines à raison de 30 minutes par semaine. 2 tarifs sont proposés : 581€ plein tarif / 519€ réduit (- de 14 ans)

GUITARE

Animé par **Philippe DOUET**
ou **Julien FAYOLLE**

| **Lundi, Mercredi**
Ferme de la Harpe

BATTERIE

Animé par **David RANFT**

| **Mardi, Mercredi**
Ferme de la Harpe

TROMBONE - NOUVEAU

Animé par **Fred BURGAZZI**

| **Jeudi** - Ferme de la Harpe

SAXOPHONE

Animé par **Frédéric BODU**

| **Jeudi**
Ferme de la Harpe

TROMPETTE - NOUVEAU

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

| **Mercredi**
la Ferme de la Harpe

TUBA - NOUVEAU

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

| **Mercredi** - Ferme de la Harpe

PIANO

Animé par **Abbé NGAYIHI** & **Bertrand FOUQUET**

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, samedi

Ferme de la Harpe

ACCORDÉON

Animé par **Emmanuel MORIN**

Mercredi

Ferme de la Harpe

BASSE, CONTREBASSE

Animé par **Abbé NGAYIHI**

Mercredi, Samedi

Ferme de la Harpe



LES COURS SEMI-COLLECTIFS

Les cours semi-collectifs se déroulent sur des créneaux de cours particuliers

MUSIQUES ACTUELLES - NOUVEAU

Animé par **Julien FAYOLLE** ou **Abbe NGAYIHI** ou **David RANFT**

Aborder un répertoire varié à plusieurs instruments (basse, guitare, clavier, batterie, chant...)

(pop, rock, variété française...)

2 pers par ½ heure ou 4 pers par heure

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi à partir de 15h00

Ferme de la Harpe - 301€

LES ATELIERS COLLECTIFS ENFANTS / ADOS

EVEIL MUSICAL

Enfants de 4 à 6 ans

Mercredi de 15h30 à 16h15

Cadran - 154€

CHORALE ENFANTS

Animé par **Delphine SAPPEZ**

Enfants de 6 à 12 ans

Mardi de 16h45 à 17h45

Cadran - 83€



BRASS BAND KIDS & ADOS - NOUVEAU

Animé par **Guillaume Bougeard**

Atelier collectif de pratique d'instruments à embouchures.

Découvrez la trompette, le trombone, le tuba plus encore. L'atelier est ouvert aux débutants.

Nous prêtons l'instrument toute l'année.

Enfants de 8 à 11 ans

Mercredi de 15h15 à 16h00

Ferme de la Harpe / 83€

Enfants de 11 ans et +

Mercredi de 16h15 à 17h15

Ferme de la Harpe / 83€



COURS DE PERCUSSION ENFANTS - NOUVEAU

Animé par **Association Toucouleurs**

Enfants de 7 à 10 ans (également ouvert aux parents intéressés)

Apprentissage du rythme par le biais de jeux et de percussions corporelles. Exploration des rythmes et chants brésiliens, découverte des techniques percussives...

| Samedi à partir de 10h

Ferme de la Harpe / 100 euros (+ tarif dégressif autres membres de la famille)

Inscriptions auprès de Toucouleurs : contact@toucouleurs.org / 06 81 16 02 52



LES ATELIERS COLLECTIFS ADOS / ADULTES

ATELIER GUITARE MANOUCHE

Animé par **Julien FAYOLLE**

Aborder un répertoire varié en apprenant à s'accompagner à la guitare (pop, rock, variété française...)

2 pers par ½ heure ou 4 pers par heure

| Mercredi à partir de 19h30 à 20h30 la Ferme de la Harpe / 301€

GUITARE ACCOMPAGNEMENT - NOUVEAU

Animé par **Julien FAYOLLE**

Aborder un répertoire varié en apprenant à s'accompagner à la guitare (pop, rock, variété française...)

2 pers par ½ heure ou 4 pers par heure

| Mercredi à partir de 21h00 à la Ferme de la Harpe / 301€

JAZZ VOCAL

Animé par **Aurélie LOZAC'H & Dominique FONTAINES**

En groupe de 6 personnes avec Dominique

| Mercredi de 19h30 à 20h30 ou jeudi de 21h00 à 22h00 à la Ferme de la Harpe / 238€ - En groupe de 12 personnes avec Aurélie

| Lundi de 20h30 à 22h ou jeudi de 19h30 à 21h à la Ferme de la Harpe / 238 €
En option : 4 cours de 1h de technique vocale (le jeudi de 21h à 22h) par groupe de 3 répartis dans l'année / 45€

CHOEUR "LICHOEUR DE JAZZ"

Animé par **Aurélie LOZAC'H**

Une dose de swing, un zeste de délicatesse et de bonne humeur, le tout relevé de quelques gouttes de « dou wap dap ! », c'est la recette du LiChoeur de Jazz !

| Lundi de 19h00 à 20h30

Ferme de la Harpe - 177€

activité seule / 124€ si inscrit en Jazz vocal.

STAGE ANNUEL JAZZ VOCAL ET TECHNIQUE VOCALE

Animé par **Marion THOMAS & Bertrand FOUQUET**

| 7 week-end complets tout au long de l'année

Ferme de la Harpe - 374€

2 sessions au choix, plus de renseignements à l'accueil.



LES ATELIERS DE MUSIQUE D'ENSEMBLE JAZZ & ACTUELLES

Animé par **Bertrand FOUQUET**

7 à 10 instrumentistes.

Lundi, mardi ou jeudi de 20h30 à 22h - Ferme de la Harpe / 228€

COURS D'IMPRO JAZZ

Animé par **Bertrand FOUQUET**

6 à 8 instrumentistes.

Lundi de 19h00 à 20h30 - Ferme de la Harpe / 260€

ATELIER VOCABULAIRE ET HARMONIE DU JAZZ - NOUVEAU

Animé par **Maxence RAVELOMANANTSOA**

Enrichir à la fois son vocabulaire grâce à la transcription de phrases trouvées dans les solos des maîtres, et aussi sa compréhension de l'harmonie par l'analyse.



Pas de date et heure fixe, en moyenne 2 heures une fois par mois
Ferme de la Harpe / GRATUIT (adhésion) contact : maravelo@gmail.com

ATELIER FUNK & SOUL

Animé par **Fred BURGAZZI**

Venez découvrir l'univers de la musique des années 60 et 70 et construisez vous un répertoire allant d'Aretha Franklin et d'Otis Redding à Sly & the Family Stone et Sam & Dave. Ouvert aux instrumentistes et aux chanteuses et chanteurs !

Jeudi de 19h45 à 21h15
Ferme de la Harpe / 228€



ATELIER DE MUSIQUES DE L'EST

Animé par **Raphaële MERDRIGNAC**

Ouvert à tous les instrumentistes de tous niveaux.

L'apprentissage des musiques de l'Est permet d'aborder un répertoire nouveau et des méthodes de travail différentes, axées sur l'écoute, l'oralité, l'improvisation et l'accompagnement...

Lundi de 20h15 à 21h45
Ferme de la Harpe / 228€

BRASS BAND ADULTES - NOUVEAU

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Atelier collectif de pratique d'instruments à embouchures autour d'un répertoire New Orleans.

Mercredi de 17h30 à 18h30
Ferme de la Harpe - 115€

ATELIER "LE RYTHME (FROM THE) INSIDE OUT" - NOUVEAU

Animé par **Association Inside.Out / Thierry GARCIA**

Les compétences rythmiques fondamentales peuvent être intégrées au niveau corporel bien plus directement et efficacement qu'en jouant d'un instrument de musique. Axés sur l'expérience, l'intégration et l'entraînement du rythme directement dans le corps, ces ateliers collectifs cherchent avant tout à nous (re) connecter avec notre connaissance rythmique innée.

Les Lundis de 18h30 à 20h00
Ferme de la Harpe / 290€ à l'année / 120€ trimestre / 15€ l'atél

CHORALE LA SAGA DES NOTES

Animé par **Delphine SAPPEZ**

Une chorale moderne ouverte à tous pour partager un répertoire varié et apprendre ensemble

■ Mardi de 19h à 20h30 - Cadran / 103€

LE CHOEUR MOBILE Chants polyphoniques - **NOUVEAU**

Animé par **Cie DICILA** / 3 regards

Chanter ici et ailleurs, des mots et des mélodies qui nous rassemblent, à plusieurs voix et à plein coeur : venez découvrir et partager un répertoire varié, apprendre à placer votre voix et goûter au plaisir de la polyphonie.

Programme à découvrir bientôt sur compagniedicila.fr

■ Lundi de 18h30 à 20h00 - Ferme de la Harpe / 115€

RÉPÉTITIONS DE GROUPE

Possibilité d'accueil de groupes dans des salles équipées.

- 7 € de l'heure ou 40 € le forfait de 10 heures (adhésion obligatoire)

CLUB JAZZ

Depuis plus de 30 ans, le Club Jazz de l'association 3 Regards propose des jams sessions entre musiciens amateurs et professionnels, autour des standards de jazz. C'est l'occasion d'apprendre, d'éprouver ou d'enrichir du répertoire en partageant un moment agréable dans un cadre accueillant et convivial. On peut aussi y venir comme spectateur amateur de jazz.

■ Tous les jeudis hors vacances scolaires de 21h30 à 1h00

Ferme de la Harpe / GRATUIT





ATELIERS TECHNIQUES

Mécanique automobile, atelier 2 roues, métallerie, forge, électricité, repair café électronique... Les ateliers de la Ferme de la Harpe sont ouverts pour tous les publics et permettent l'apprentissage et l'échange de savoir-faire manuels et techniques.



Animateur mécanique -
COÏC Johan
mecanique@3regards.com



Animateur technique -
DEPASSE Marc
metallerie@3regards.com

L'ATELIER MÉCANIQUE

L'atelier mécanique est équipé de deux ponts élévateurs et de matériels permettant au public de venir s'initier à la pratique de la mécanique et d'entretenir soi-même son véhicule suivant ses capacités. Un animateur mécanicien assure l'encadrement des publics accueillis sur l'atelier.



L'OUVERTURE LIBRE

CONDITIONS D'ACCÈS À L'ATELIER

Être adhérent de l'association

Prendre connaissance du règlement intérieur de l'atelier

Tarifs

Emplacement au sol 8 €

Emplacement sur pont élévateur 10 €

+ 1€ par passage au titre du recyclage des huiles et liquides de refroidissement (taxe solidaire appliquée à tous les travaux)

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ATELIER

Mercredi, jeudi & vendredi de 9h00 à 12h00 & de 14h00 à 18h00

Samedi de 9h00 à 12h00 & de 13h00 à 17h00

STAGE FREINS - TRAIN ROULANT / 7H

Les **samedis** de 9h00 à 12h30 et de 13h00 à 16h30 / 84€

Au choix : 16/11 - 08/02

STAGE EMBRAYAGE / 7H

Les **Samedis** de 9h00 à 12h30 et de 13h00 à 16h30 / 84€

Au choix : 12/10 - 18/01 - 04/04

STAGE DISTRIBUTION / 7H

Les **Samedis** de 9h00 à 12h30 et de 13h00 à 16h30 / 84€

Au choix : 21/09 - 12/12 - 21/03 - 16/05

STAGE DE MÉCANIQUE GÉNÉRALE / 30H

Les **Mardis** de 18h30 à 20h30 / 260€

2 sessions dans l'année

Ces stages sont assurés par **Johan CÔÏC**

L'ATELIER METALLERIE

Atelier Metallerie

L'atelier métallerie dispose d'équipements professionnels de soudure et de forge. Les publics accueillis sur cet atelier sont accompagnés par un animateur.

L'OUVERTURE LIBRE

Conditions d'accès à l'atelier

Être adhérent de l'association, prendre connaissance du règlement intérieur de l'atelier.

Tarif Heure d'atelier : 5€ hors consommables (baguettes, disques et gaz TIG)



STAGE COUTELLERIE A LA FORGE

Animé par **Amaël DRUEZ**

1^{er} degré / 20 heures d'atelier

Initiation à la forge / réalisation en coutellerie 1er degré en acier XC75 (acier au carbone)

■ Les **Lundis** de 18h00 à 22h00 / 298€ (fournitures et consommables compris)

2nd degré / 28 heures d'atelier

Perfectionnement / Réalisation d'un couteau pliant de type piémontais

■ Les **Vendredis** de 18h00 à 22h00 / 380€ (fournitures et consommables compris)

STAGE SOUDURE À L'ARC 20H

Animé par **Marc DEPASSE**

Ce stage vous permet d'aborder tous les types de soudures possible avec le procédé du soudage à l'arc. Il inclut également le travail des métaux (meulage, découpage, perçage, cintrage...). Un barbecue est réalisé durant cette session afin de valider ses acquis.

■ 10 séances de 2h les **Jeudis** de 18h30 à 20h30 / 265€

STAGE DÉCOUVERTE DE LA SOUDURE 4H

Animé par **Marc DEPASSE**

L'objectif de cette session est d'acquérir les bons gestes, et de savoir appréhender la qualité des soudures réalisées. Ce stage s'adresse aussi bien à des novices, qu'aux adhérents souhaitant se perfectionner.

Ce stage de 4h vous donne accès par la suite à l'atelier métallerie en ouverture libre.

2 séances de 2H / 3 niveaux au choix (débutant = niveau 1, intermédiaire = niveau 2, avancé = niveau 3)

Mardi, Mercredi ou **Jeudi** de 18h30 à 20h30 / 84€

DÉCOUVERTE SOUDURE ALU & INOX

Animé par **Marc DEPASSE**

Formation individuelle 1h
sur rendez vous / 49€



L'ATELIER ELECTRICITE / ELECTRONIQUE

STAGE ELECTRICITÉ

Animé par **Marc DEPASSE**

Vous apprendrez le fonctionnement de l'électricité domestique, ainsi que les règles de sécurité à respecter selon les dernières normes en vigueur. Vous serez à même de lire un schéma, de l'interpréter et de réaliser différents montages électriques.

Ce stage s'adresse aux adhérents n'ayant aucune connaissance technique ou à ceux qui veulent se perfectionner.

2 séances de 2H / 3 niveaux au choix (débutant = niveau 1, intermédiaire = niveau 2, avancé = niveau 3)

Les **Mercredis** ou **Jeudis** de 18h30 à 20h30 / 58€

REPAIR CAFE

Apprenez à réparer vous-même vos appareils défectueux.

Sous forme d'un rendez-vous convivial le samedi matin de 9h30 à 12h, nous essayons ensemble de déterminer les raisons des dysfonctionnements des appareils en panne, ultime étape avant le recyclage.

Différents thèmes seront proposés au cours de l'année

Le **Samedi** 9h30 à 12h

Ferme de la Harpe / 6€ par atelier

ATELIER ELECTRONIQUE

Initiation à l'électronique de dépannage et de conception.

Des stages à thème vous sont proposés au cours de l'année : initiation à la programmation Arduino, conception-réalisation d'amplificateurs audio, étude de composants... Nous disposons d'un laboratoire équipé de tous les appareils de mesure nécessaires à la recherche de pannes analogiques et numériques.

Le **Mercredi** de 19h30 à 22h30 à la Ferme de la Harpe / 6€ par atelier



MAIS AUSSI...

L'ATELIER 2 ROUES

Animé par **Marc DEPASSE**

Gratuit / Réservé aux
adhérents

Les **Mercredis** et les **Samedis**
de 13h à 17h



STAGE SCULPTURE SUR BOIS

Samuel ARRIDIAUX / Jean-Pierre GUENEE

Session de 60h les **Mardis** de 18h30 à 20h30 ou de 20h30 à 22h30 / 286€



GRILLE TARIFAIRE

FERME DE LA HARPE / ATELIERS TECHNIQUES

MÉCANIQUE

Ouverture libre - Emplacement au sol Ouverture libre - Emplacement sur le pont	Johan COIC	du mardi au samedi	sur rendez vous	8 € de l'heure 10 € + 1 € recyclage huile
Stage Mécanique de 30 heures	Johan COIC	Mardi	18h30 - 20h30	260 €
Stage Freins (7H)	Johan COIC	Samedi 16 Nov Samedi 08 fév	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	84 €
Stage Distribution (7H)	Johan COIC	Samedi 21 sept Samedi 14 déc Samedi 21mars Samedi 16 mai	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	84 €
Stage Embrayage (7H)	Johan COIC	samedi 16 oct samedi 18 janv samedi 4 avril	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	84 €

MÉTALLERIE / FORGE

Stage Initiation à la forge (16H)	Antoine LATAPIE	En soirée	18h00 - 22h00	237 €
Stage Initiation coutellerie à la forge (20H) Stage perfectionnement coutellerie (28H)	Amaël DRUEZ	Lundi Vendredi	18h00 - 22h00	298 € 380 €
Stage Soudure à l'arc de 20H	Marc DEPASSE	Mercredi 27 nov au 12 fév	18h30 - 20h30	265 €
Stage Découverte soudure Niveau 1 (2x2H) Stage Découverte soudure Niveau 2 (2x2H)	Marc DEPASSE	les jeudis	18h30 - 20h30	84 €
Stage Découverte Soudure Alu & Inox de 1H, sur rendez-vous	Marc DEPASSE	sur rdv	sur rdv	49 €

ELECTRICITÉ / ELECTRONIQUE

Stage Electricité Niveau 1 (2x2H) Stage Electricité Niveau 2 (2x2H) Stage Electricité Niveau 3 (2x2H)	Marc DEPASSE	les mardis	18h30 - 20h30	58 €
Atelier électronique	Marc DEPASSE	Mercredi	19h30 - 22h30	6 € / atelier
Repair café	Marc DEPASSE	Samedi	9h30 - 12h00	6€ / matinée

DIVERS

Sculpture sur bois (60H)	Samuel ARRIDIAUX	Mardi	18h30 - 20h30	286 €
	Jen Pierre GUENEE		20h30 - 22h30	
Atelier 2 Roues	Marc DEPASSE	Samedi	13h00 - 17h00	Gratuit (adhésion obligatoire)

FERME DE LA HARPE / MUSIQUE / ATELIERS ET COURS D'INSTRUMENTS ADULTES

ATELIERS

Choeur Chant du monde	Cie DICILA	Lundi	18h30 - 21h00	115 €
Jazz vocal niveau débutants/intermédiaire (groupe de 12 personnes) Jazz vocal niveau intermédiaire avancé (groupe de 12 personnes) + Module de travail par groupe de 3	Aurélié LOZAC'H	Lundi	20h30 - 22h00	238 €
		Jeudi	19h30 - 21h00	49 €
Chœur jazz vocal le lundi (activité seule) si inscrit à l'activité jazz vocal (2 activités)	Aurélié LOZAC'H	Lundi	19h00 - 20h30	177 € 124 €
Jazz vocal (groupe de 6 personnes)	Dominique FONTAINES	Mercredi	19h00 - 20h00 20h00 - 21h00	238 €
Jazz vocal (groupe de 6 personnes)	Dominique FONTAINES	Jeudi	21h00 - 22h00	238 €

Stage polyphonique	Marion THOMAS	5-6 oct, 9-10 nov, 7-8 dec, 8-9 fev, 7-8 mars, 4-5 avr	9h00 - 17h00	374 €
Musique d'ensemble adultes	Bertrand FOUQUET	Lundi ou mardi ou Jeudi	20h30 - 21h30	228 €
Impro jazz	Bertrand FOUQUET	Lundi	19h00 - 20h30	260 €
Musique d'ensemble KLEZMER	Raphaële MERDRIGNAC	Lundi	20h15 - 21h45	228 €
Guitare manouche (groupe 3 personnes)	Julien FAYOLLE	Mercredi	19h30 - 20h30	301 €
Guitare accompagnement (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 21h	301 €
Cours semi collectifs (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Julien ou Abbé ou David			301 €
Brass Band	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	17h30 - 18h30	115 €
Atelier Funk	Fred BURGAZZI	Jeudi	19h45 - 21h15	228 €
COURS PARTICULIERS (+ DE 14 ANS)				
Batterie – Piano– Trompette-Guitare-Saxophone - Basse-tuba- Accordéon - Trombone		tous les jours	horaires variés	581 €

FERME DE LA HARPE / MUSIQUE / ATELIERS ET COURS D'INSTRUMENT ENFANTS

ATELIERS

Brass Band Kids 8-11 ans	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	15h15 - 16h00	83 €
Brass Band Ados 11ans et +	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	16h15 - 17h15	83 €

COURS PARTICULIERS (- DE 14 ANS)

Batterie – Piano– Trompette-Guitare-Saxophone - Basse-tuba- Accordéon - Trombone		tous les jours	horaires variés	519 €
---	--	----------------	-----------------	-------

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gymnastique Fitness	Profession sports	Mardi	12h30 – 13h30	154 €
		Jeudi	12h30 – 13h30	154 €
		Jeudi	19h30 – 20h30	154 €
		Les 2 cours	au choix	221 €
Gymnastique Form'Santé - Séniors	Maëlla TREMEUR	Mardi	11h05 – 12h05	154 €
Stretching - Etirements et renforcement		Lundi	14h30 – 15h30	154 €
Danse Modern Jazz	Marianne SCHUBERT	Jeudi	19h00 - 20h30	230 €

BIEN ÊTRE

Capoeira	Régis RUFFET	Mercredi	18h15 – 19h15	211 €
Yoga Seniors	Sophie DUTHU	Lundi	10h30 - 11h30	211 €
Yoga Adultes		Lundi	12h15 - 13h15	211 €
		Vendredi	18h00 - 19h30	211 €
		Les 2 cours	au choix	365 €

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Art floral	Thierry GAUDICHON	"Mardi 1 fois/ mois"	19h15 – 21h00	149 € + 8 € (fourn. / atelier)
Théâtre - Etudiants et Adultes	Olivier BOTREL	Lundi	19h30 – 21h30	227 €
Chorale La saga des notes	Deplhine SAPPEZ	Mardi	19h00 – 20h30	103 €
Arts Plastiques		Mercredi	19h00 - 21h00	290 €

MULTIMEDIA

Atelier initiation	Jaouen GOFFI et Max BERTHÉLÉMÉ	Mardi	14h30 – 16h00	70 € les 10 séances
Atelier perfectionnement		Vendredi	14h30 – 16h00	

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gym Parents / Bébé	9 mois à la PS	Maëlla TREMEUR	Mercredi tous Les 15 jours	10h10 – 11h10	98 €
Ateliers Cirque	4-6 ans	Ibisirkus	Mardi	16h45 – 17h30 17h45 - 18h30	169 €
	7-12 ans		Jeudi	16h45 - 17h45	189 €
Eveil Corporel Dansé	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Jeudi	16h45 – 17h30	154 €
Danse chorégraphique rythmée	7-11 ans			17h45 – 18h45	
Danse Modern Jazz	6-9 ans	Marianne SCHUBERT	Mardi	16h45 - 17h45	154 €
	10-15 ans			18h00 - 19h00	

ARTS MARTIAUX

Capoiera Enfants	5-8 ans	Regis RUFFET	Mercredi	16h00 – 17h00	154 €
Capoeira Ados	9-13 ans			17h00 – 18h00	

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Eveil Musical	4-6 ans		Mercredi	15h30 – 16h15	154 €
Chorale enfants	6-12 ans	Delphine SAPPEZ	Mardi	16h45 – 17h45	83 €
Arts Plastiques	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mercredi	17h00 – 18h00	154 €
	7-14 ans			14h00 – 15h30	199 €
Théâtre enfants	8-10 ans	Flore AUGEREAU	Lundi	16h40 – 17h25	109 €
	10-14 ans			17h30 - 18h45	169 €

PÉDIBUS / ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

S.Delaunay / N.Mandela	PS au CM2	Secteur enfance	Mardi, Jeudi	16h15	33 € /an 45 € les 2 pédibus
Accompagnement à la scolarité	CE2, CM1, CM2	Maison du Parc	Mardi, Jeudi	16h45 – 18h45	gratuit (adhésion 5€)
	Collège	Espace jeunes	Mardi, Jeudi		

AGENDA 2019 / 2020

Mois	Événements
Septembre	Samedi 7 : Fête de rentrée Lundi 16 : Reprise des activités
Octobre	Samedi 19 : Sortie culturelle adulte
Novembre	Samedi 23 : Sortie culturelle adulte Vendredi 29 : Assemblée générale
Décembre	Vendredi 6 et 13 : Fête de l'hiver Samedi 14 : Sortie culturelle adulte
Janvier	Samedi 11 : Sortie culturelle adulte Samedi 25 et dim. 26 : Art et la Main



Mois	Évenements
Fevrier	Samedi 8 : Sortie culturelle adulte
Mars	Samedi 7 : Sortie culturelle adulte
	Vendredi 13 : Carnaval de Beauregard
	du Mer. 18 au Ven. 20 : Fête du Court Metrage
	Dimanche 29 : Arcad'ran 3 ^{ème} edition
Avril	Samedi 4 : Fête du printemps
Mai	Samedi 16 : Sortie culturelle adulte
Juin	du 2 au 14 : Anniversaire de l'association : Festival de Jazz, animations ...
	Vendredi 19 : Fête de la musique
	Samedi 27 : Sortie culturelle adulte



CALENDRIER SAISON 2019 / 2020

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
01 D	01 M	01 V Toussaint	01 D	01 M Jour de l'An	01 S
02 L Reprise scolaire	02 M 3	02 S Vacances Toussaint	02 L	02 J Vacances de Noël	02 D
03 M	03 J	03 D Vacances Toussaint	03 M	03 V Vacances de Noël	03 L
04 M	04 V	04 L	04 M 10	04 S Vacances de Noël	04 M
05 J	05 S	05 M	05 J	05 D Vacances de Noël	05 M 17
06 V	06 D	06 M 6	06 V Fête de l'hiver	06 L	06 J
07 S Fête de rentrée	07 L	07 J	07 S	07 M	07 V
08 D	08 M	08 V	08 D	08 M 13	08 S Sortie Culturelle Adulte
09 L	09 M 4	09 S	09 L	09 J	09 D
10 M	10 J	10 D	10 M	10 V	10 L
11 M	11 V	11 L Armistice 1918	11 M 11	11 S Sortie Culturelle Adulte	11 M
12 J	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M 18
13 V	13 D	13 M 7	13 V Fête de l'hiver	13 L	13 J
14 S	14 L	14 J	14 S Sortie Culturelle Adulte	14 M	14 V
15 D	15 M	15 V	15 D	15 M 14	15 S
16 L Reprise des activités	16 M 5	16 S Animations Bien Etre	16 L	16 J	16 D
17 M	17 J	17 D	17 M	17 V	17 L Vacances d'hiver
18 M 1	18 V	18 L	18 M 12	18 S	18 M Vacances d'hiver
19 J	19 S Sortie Culturelle Adulte	19 M	19 J	19 D	19 M Vacances d'hiver
20 V	20 D	20 M 8	20 V	20 L	20 J Vacances d'hiver
21 S	21 L Vacances Toussaint	21 J	21 S	21 M	21 V Vacances d'hiver
22 D	22 M Vacances Toussaint	22 V	22 D	22 M 15	22 S Vacances d'hiver
23 L	23 M Vacances Toussaint	23 S Sortie Culturelle Adulte	23 L Vacances de Noël	23 J	23 D Vacances d'hiver
24 M	24 J Vacances Toussaint	24 D	24 M Vacances de Noël	24 V	24 L Vacances d'hiver
25 M 2	25 V Vacances Toussaint	25 L	25 M Noël	25 S Art et la Main	25 M Vacances d'hiver
26 J	26 S Vacances Toussaint	26 M	26 J Vacances de Noël	26 D Art et la Main	26 M Vacances d'hiver
27 V	27 D Vacances Toussaint	27 M 9	27 V Vacances de Noël	27 L	27 J Vacances d'hiver
28 S	28 L Vacances Toussaint	28 J	28 S Vacances de Noël	28 M	28 V Vacances d'hiver
29 D	29 M Vacances Toussaint	29 V Assemblée Générale	29 D Vacances de Noël	29 M 16	29 S Vacances d'hiver
30 L	30 M Vacances Toussaint	30 S	30 L Vacances de Noël	30 J	
	31 J Vacances Toussaint		31 M Vacances de Noël	31 V	

Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
01 D	01 M 23	01 V Fête du Travail	01 L Lundi de Pentecôte	01 M	01 S Vacances d'été
02 L	02 J	02 S	Du 2 au 14 juin Anniversaire de l'Association Festival JAZZ Expositions Mediations Culturelles Animations	02 J	02 D Vacances d'été
03 M	03 V	03 D		03 V	03 L Vacances d'été
04 M 19	04 S Fête de Printemps	04 L		04 S	04 M Vacances d'été
05 J	05 D	05 M		05 D	05 M Vacances d'été
06 V	06 L	06 M 26		06 L Vacances d'été	06 J Vacances d'été
07 S Sortie Culturelle Adulte	07 M	07 J		07 M Vacances d'été	07 V Vacances d'été
08 D	08 M 24	08 V Victoire 1945		08 M Vacances d'été	08 S Vacances d'été
09 L	09 J	09 S		09 J Vacances d'été	09 D Vacances d'été
10 M	10 V	10 D		10 V Vacances d'été	10 L Vacances d'été
11 M 20	11 S	11 L		11 S Vacances d'été	11 M Vacances d'été
12 J	12 D Pâques	12 M		12 D Vacances d'été	12 M Vacances d'été
13 V Carnaval	13 L Lundi de Pâques	13 M 27		13 L Vacances d'été	13 J Vacances d'été
14 S	14 M Vacances Printemps	14 J		14 M Fête Nationale	14 V Vacances d'été
15 D	15 M Vacances Printemps	15 V	15 L	15 M Vacances d'été	15 S Assomption
16 L	16 J Vacances Printemps	16 S Sortie Culturelle Adulte	16 M	16 J Vacances d'été	16 D Vacances d'été
17 M	17 V Vacances Printemps	17 D	17 M 31	17 V Vacances d'été	17 L Vacances d'été
18 M Fête du Court Métrage	18 S Vacances Printemps	18 L	18 J	18 S Vacances d'été	18 M Vacances d'été
19 J Fête du Court Métrage	19 D Vacances Printemps	19 M	19 V Fête de la Musique	19 D Vacances d'été	19 M Vacances d'été
20 V Fête du Court Métrage	20 L Vacances Printemps	20 M 28	20 S	20 L Vacances d'été	20 J Vacances d'été
21 S	21 M Vacances Printemps	21 J Ascension	21 D	21 M Vacances d'été	21 V Vacances d'été
22 D	22 M Vacances Printemps	22 V	22 L	22 M Vacances d'été	22 S Vacances d'été
23 L	23 J Vacances Printemps	23 S	23 M	23 J Vacances d'été	23 D Vacances d'été
24 M	24 V Vacances Printemps	24 D	24 M 32	24 V Vacances d'été	24 L Vacances d'été
25 M 22	25 S Vacances Printemps	25 L	25 J	25 S Vacances d'été	25 M Vacances d'été
26 J	26 D Vacances Printemps	26 M	26 V	26 D Vacances d'été	26 M Vacances d'été
27 V	27 L	27 M 29	27 S Sortie Culturelle Adulte	27 L Vacances d'été	27 J Vacances d'été
28 S	28 M	28 J	28 D	28 M Vacances d'été	28 V Vacances d'été
29 D Arcad'ran #3	29 M 25	29 V	29 L	29 M Vacances d'été	29 S Vacances d'été
30 L	30 J	30 S	30 M	30 J Vacances d'été	30 D Vacances d'été
31 M		31 D Pentecôte		31 V Vacances d'été	31 L Vacances d'été

GLOSSAIRE

Accordeon	p29	Cours semi collectifs	p29	Mécanique	p34
Accueil de loisirs enfance	p11	Coutellerie	p35	Metallerie	p34
Accueil de loisirs jeunesses	p14	Danse chorégraphique rythmée	p13	Musiques Actuelles	p29
Art floral	p21	Danse modern jazz adultes	p21	Musique de l'Est	p31
Arts plastiques adultes	p21	Danse modern jazz enfants	p13	Pédibus	p11
Arts plastiques enfants	p13	Electricité	p35	Percussion	p30
Basse	p29	Electronique	p35	Piano	p29
Batterie	p28	EPN (multimédia)	p24	Polyphonique	p31
Brass Band (fanfare enfant)	p13	Eveil corporel dansé	p13	Répétition groupes	p32
Brass Band (fanfare adulte)	p31	Eveil musical	p29	Saxophone	p28
Capoeira ados	p13	FLE	p18	Sculpture	p36
Capoeira Adultes	p20	Funk	p31	Soudure	p35
Capoeira enfants	p13	Guitare accompagnement	p30	Stretching étirement renforcement	p21
Choeur Chant du Monde	p30	Guitare manouche	p30	Théâtre ados	p20
Choeur Jazz Vocal	p30	Gymnastique forme et santé (seniors)	p21	Théâtre enfants	p13
Chorale adultes la Saga des Notes	p32	Gymnastique forme fitness adultes	p21	Théâtre Etudiants/adultes	p20
Chorale enfant 6-12ans	p29	Gymnastique Parents / Bébé	p13	Trombone	p28
Cirque enfants	p13	Hébergement	p8	Trompette	p28
Club Jazz	p32	Impro Jazz	p30	Tuba	p28
Contrebasse	p29	Jazz Vocal	p30	Yoga	p21
		Les Arts en Ciel	p18		

NOTES

[illegible]



Ferme de la Harpe

Avenue Charles Tillon 35000 RENNES

02 99 59 45 38

laharpe@3regards.com

Le Cadran

11 avenue André Mussat 35000 RENNES

02 57 24 00 40

lecadran@3regards.com

Maison du parc

2 avenue André Malraux 35000 RENNES

02 57 24 00 40

lecadran@3regards.com



RETROUVEZ TOUTES NOS ACTIVITÉS ET L'ACTUALITÉ SUR

WWW.3REGARDS.COM

rennes
VIVRE EN INTELLIGENCE

Une association affiliée
leo lagrange
FÉDÉRATION