



PROGRAMME **2020**
DE LA SAISON **2021**



SOMMAIRE



Maison du Parc

Jardins
Lumignons



Maison
du Parc

Parc de
Beuregard

City
Stade

École primaire
S. Delauray

Avenue de
Cucillé

Ferme
de la Harpe

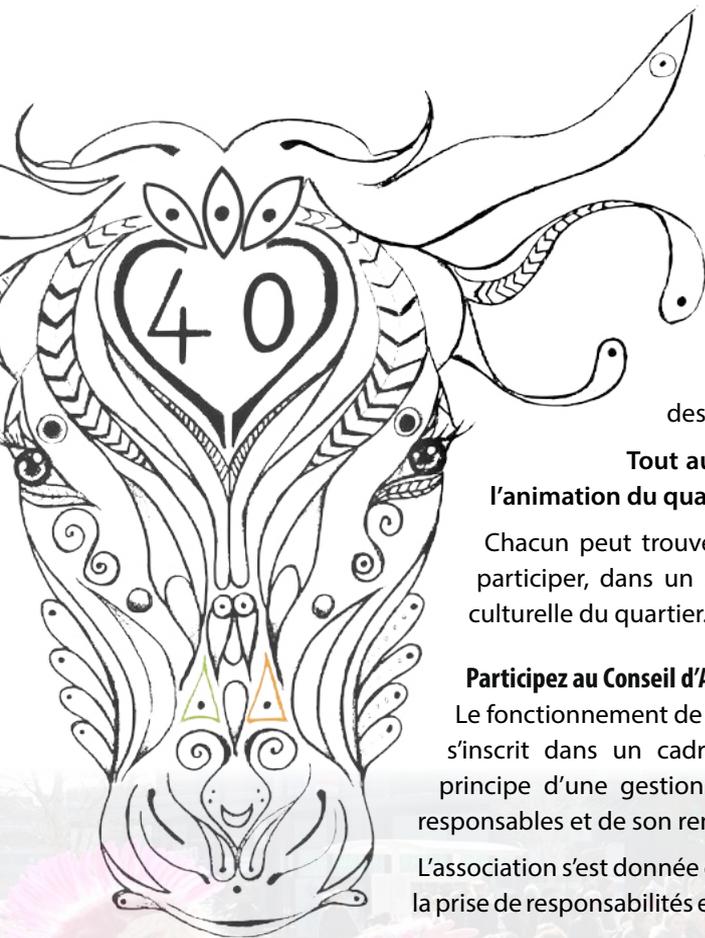


Ferme de la Harpe





LES SERVICES / INFOS PRATIQUES	P7
PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ	P10
JEUNESSE	P13
VIE CULTURELLE ET VIE DE QUARTIER	P16
ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES	P19
ASSOCIATIONS HÉBERGÉES	P25
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE	P27
MUSIQUE / COURS, ATELIERS	P30
ATELIERS TECHNIQUES / STAGES	P35
GRILLE TARIFAIRE	P39
CALENDRIER SAISON 2020-2021	P44
GLOSSAIRE	P46



L'ASSOCIATION 3 REGARDS EN QUELQUES MOTS

L'association 3 Regards Léo Lagrange, à partir de ses équipements à vocation culturelle, socio-culturelle et éducative, implantés sur le quartier Villejean-Beaugard, s'emploie à développer le droit à la culture, au savoir et à la connaissance pour tous.

Tout en recherchant la participation active des parents, elle propose des espaces d'accueil pour les plus jeunes dès la petite enfance. Elle contribue au mieux vivre ensemble, favorise la rencontre des habitants, et accompagne les projets collectifs et individuels en direction des jeunes et des adultes.

Tout au long de la saison de nombreux temps conviviaux et festifs participent à l'animation du quartier.

Chacun peut trouver sa place dans le cadre de notre projet associatif et nous rejoindre pour participer, dans un esprit d'ouverture et de tolérance, au développement de la vie sociale et culturelle du quartier.

Participez au Conseil d'Administration

Le fonctionnement de l'association 3 Regards Léo Lagrange s'inscrit dans un cadre démocratique qui repose sur le principe d'une gestion désintéressée, de l'élection de ses responsables et de son renouvellement.

L'association s'est donnée comme but d'amener les personnes à la prise de responsabilités en favorisant la diversité, la mixité sociale, culturelle, de genre ou de génération.

Le rôle des membres du Conseil d'Administration consiste à débattre pour arriver à une prise de décision collégiale et à rendre compte aux adhérents, notamment lors de l'assemblée générale ordinaire.



Nous vous invitons dès maintenant à participer à notre prochaine AG qui se tiendra le **vendredi 27 novembre 2020** et à porter votre candidature au nouveau Conseil d'administration.

EDITO



Nous avons le plaisir de vous présenter, dans la plaquette de cette nouvelle saison 2020-2021, l'ensemble des activités proposées sur les équipements de la Ferme de la Harpe, de la Maison du Parc et du Cadran. S'adressant à un très large public, elles concernent aussi bien l'enfance, la jeunesse et la famille, que les adultes et les seniors.

Nous proposons de nouvelles activités à découvrir et de nouveaux projets ouverts à toutes et à tous. La palette de nos activités s'étend largement des pratiques musicales, artistiques et sportives aux pratiques manuelles et techniques, voire scientifiques.

Des projets favorisant les rencontres et la participation seront mis en place sur la saison. Comme par exemple l'aménagement du nouveau parc champêtre de Quincé.

Nous vous invitons à retenir, la journée « **portes ouvertes** » du **samedi 5 septembre proposées sur les 3 sites, pour vous permettre de découvrir les activités et rencontrer les intervenants.**

De nombreux rendez-vous continueront à ponctuer notre saison.

La crise sanitaire nous a contraints, la saison dernière, à fermer nos équipements aux publics au 16 mars dernier. En conséquence, une grande partie de nos manifestations, dont les festivités liées aux 40 ans de l'association, n'ont pu avoir lieu. C'est pourquoi vous retrouverez au cours de cette saison certains de ces projets.

Nous remercions très chaleureusement tous les bénévoles et salariés qui, pendant cette période de fermeture de nos équipements, ont contribué à maintenir le lien avec les adhérents et usagers, en organisant notamment un réseau de veille et de solidarité avec les personnes les plus isolées, en continuant d'assurer leur engagement auprès de l'association ou en proposant des contenus d'activités à distance.

Comme vous avez pu le constater, nous avons tenu à assurer à partir du 8 juin dernier une reprise partielle des activités dans le respect des consignes sanitaires, vous permettant de retrouver les intervenants et les participants aux pratiques collectives, avant la fin de la saison.

Vous avez été nombreux, en solidarité avec l'association, à ne pas avoir sollicité de remboursement pour les séances d'activités non assurées la saison dernière en raison de la fermeture des équipements durant la période de confinement.

Nombre d'entre vous a également privilégié la demande d'un avoir sur l'inscription à cette nouvelle saison, au lieu du remboursement.

Nous vous remercions très sincèrement pour l'adhésion et le soutien au projet associatif que nous souhaitons partager le mieux possible avec vous.

En vous souhaitant une très bonne saison de pratique associative.

Emile RIMASSON, Directeur

LE CADRAN

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

et conviviaux.

HORAIRES DE L'ACCUEIL (PÉRIODES SCOLAIRES)

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



Directeur association 3 Regards

Emile RIMASSON

direction@3regards.com



Coordinateur le Cadran

Stéphane COUËT

coordination.lecadran@3regards.com

FERME DE LA HARPE



Espace d'activités éducatives et de loisirs ouvertes à un large public. Pratiques musicales individuelles et collectives, des

ateliers techniques et manuels, des activités sportives.

HORAIRES DE L'ACCUEIL (PÉRIODES SCOLAIRES)

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

Maxime ROHAN

coordination@3regards.com



Responsable Administrative

Claire FRABOULET

claire.fraboulet@3regards.com

LA MAISON DU PARC



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



Responsable des Accueils

Marie-Line RENAUD

laharpe@3regards.com



Accueil/Animation

Stéphane BOURGE

laharpe@3regards.com



Ménage / Entretien

Catherine GUEGUEN

entretien.laharpe@3regards.com



Ménage / Entretien

Moina IMANI

entretien.lecadran@3regards.com

LES SERVICES

ACCOMPAGNEMENT DE SOIRÉES ASSOCIATIVES

Nous accueillons et accompagnons les associations de diffusion de pratiques artistiques et émergentes avec une mise à disposition de notre site et notre 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 **50 €** parcelle + forfait eau.

Renseignements et règlement à l'accueil.

accueil@3regards.com / 02 99 59 45 38

LOCATION DE SALLES

L'association dispose de plusieurs salles disponibles à la location pour des fêtes familiales ou des temps de rencontres entre amis les week-ends ou pour des 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 €

CADRAN

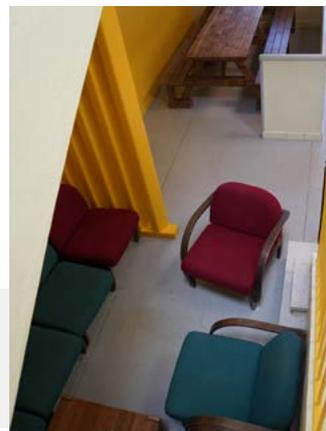
		Associations & Particuliers	Secteur marchand
Salle polyvalente + Cuisine <i>100 places</i>	à l'heure	40 €	80 €
	½ journée / 4H	150 €	300 €
	journée ou soirée	300 €	600 €
	Week end	500 €	1 000 €
Sonorisation salle polyvalente	Demi journée	50 €	100 €
	Journée ou soirée	100 €	200 €
Cuisine seule	Demi journée	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 FERME DE LA HARPE

Un hébergement de 15 lits, équipé d'une cuisine collective, d'un coin repas convivial, d'un accès internet Wifi et d'une TV, est disponible pour des locations individuelles ou de groupe, en semaine et le week-end. **La carte d'adhérent est obligatoire.**



- Chambre de 1 lit 1 place, 19 € / nuit
- Chambre de 1 lit 2 places, 30 € / nuit
- Chambre de 1 lit 2 places + 1 lit 1 place, 35 € / nuit

INFOS PRATIQUES / ADHÉSIONS

Aux tarifs indiqués dans cette plaquette s'ajoute la carte d'adhésion obligatoire. L'adhésion individuelle adulte à **22 €** l'adhésion individuelle enfant à **15 €**, l'adhésion familiale à **28 €** (l'ensemble des membres d'un même foyer), associative à **35 €** ou adhésion entreprise à **50 €**. 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/et l'accueil de loisirs pendant les vacances scolaires.

La date de reprise des inscriptions est fixée au **mardi 25 août 2020** à partir de 14 heures.

Vous pourrez venir découvrir l'association lors de nos portes ouvertes le **samedi 5 septembre 2020 à la Maison du Parc et au Cadran de 9h30 à 12h30 et la Ferme de la Harpe de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h30.**

Les activités reprennent le **lundi 14 septembre 2020.**

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.

Des facilités de paiement et un règlement échelonné sont aussi possibles (**paiement en 3 fois par chèque ou prélèvement automatique en plusieurs fois**), 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, artistiques, 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

Il n'y a pas de vie associative sans implication des adhérents. Vous pouvez au quotidien prendre part à une grande variété de projets et de manifestations : comme l'Art et la Main, le festival Jazz à la Harpe, l'accompagnement à la scolarité enfants ou ados, les ateliers d'apprentissage de la langue Française, la gestion des démarches solidaires et de la cafétéria du Cadran.

N'hésitez pas à nous contacter !



PETITE ENFANCE, ENFANCE ET PARENTALITÉ

La Maison du Parc héberge le Pôle Enfance de l'Association. 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, ... La Maison du Parc accueille aussi des associations telles que l'Espace Jeux Beauregard (EJB), Vivre à Beauregard (VAB), la Société Astronomique de Rennes (SAR), Kairos...



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

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

Contact Cadran: 02 57 24 00 40

Service enfance: 07 82 62 16 68

ANIMATIONS

Coin Lecture

Le Coin Lecture vous accueille pour partager ensemble des moments chaleureux et conviviaux autour de la lecture et de 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

Espace Jeux Beauregard

Nous intervenons tous les 15 jours au sein des 5 groupes de cette association regroupant assistantes maternelles et parents d'enfants jusqu'à 3 ans. Activités adaptées aux différents âges. Nous avons aussi une fonction de conseil, d'accompagnement dans la parentalité et dans le métier d'assistante maternelle.

Accompagnement à la Scolarité

Nous savons qu'il existe de multiples manières d'apprendre, et nous le travaillons à travers différentes activités. Nous accueillons les enfants du CE2, CM1, CM2 : 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

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, afin de favoriser la pratique des activités. 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 uniquement.

60€/enfant pour 1 pédibus et forfait de 100€ pour les 2 pédibus.

Goûter fourni par notre association



Accueil de Loisirs

Durant les vacances scolaires, les enfants de 3 à 10 ans sont accueillis à la Maison du Parc. Des thématiques ainsi que des activités

sont proposées aux enfants chaque semaine d'ouverture mais 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

Maison du Parc ACM 3-10 ans Tarifs 2020-2021

Quotient familial	Tranche	Matin	Repas	Après-Midi	Forfait Journée
0 à 600 €	1	2 €	Fourni par les familles	2 €	4 €
601 à 1200 €	2	3 €		3 €	6 €
1201 à 1800 €	3	4 €		4 €	8 €
1801 et +	4	5 €		5 €	10 €

Les mercredis après-midis

Nous enrichissons nos collaborations avec les centres de loisirs de Sonia Delaunay et de Nelson Mandela en favorisant leur implication dans les projets développés à l'échelle du quartier.



Espaces Parents

Nous restons à disposition des espaces parents des deux écoles du quartier pour les accompagner dans la mise en place d'actions pour répondre à leurs questionnements et à leurs attentes, liés au quartier et à l'école.

ÉVÈNEMENTS ET TEMPS FORTS DU QUARTIER

Fête de l'hiver / Vendredi 4 et 11 Décembre 2020

Pour cette 6^{ème} édition, les associations, les commerçants et les habitants de Beaugard se mobilisent pour proposer des animations gratuites et conviviales aux familles du quartier. Différents temps sont proposés pour les 0-3 ans, deux spectacles tout public et un temps convivial avec un goûter sur la place Aulnette.

Vendredi 4 décembre : goûter festif - Place Aulnette

Vendredi 11 décembre : spectacle tout public - Cadran



Carnaval

Un projet qui se construit avec les écoles du quartier et des associations, un format qui change tous les ans. N'hésitez pas à nous contacter pour en échanger.

Famille en Mouvement

Familles en Mouvement reprend sa place sur les quartiers de Villejean et Beaugard. Au programme : ateliers, échanges, spectacles, ... en partenariat avec les associations du quartier. La période se terminera sur la Dalle Kennedy avec un grand événement festif et convivial ouvert à tous, avec le partenariat d'Ay-Roop.



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANCE

+ D'INFOS: VOIR PAGE 19 à 21

Arts-plastiques 4-6ans et 7-14 ans	Danse chorégraphique rythmée 7-12 ans
Eveil Corporel dansé 4-6 ans	Danse Modern Jazz 6-9 ans et 10 -14 ans
Chorale Enfant 8-12 ans	Cirque enfants 3/6 ans - 6/9 ans - 9/12 ans
Gym "bout'chou" / Éveil et Motricité 9 mois à 2 ans et demi	Eveil musical 3-4 ans et 4-6 ans
Capoeira enfants 5-8 ans et 9-13 ans	Brass band kids & ados à partir de 8 ans
Théâtre parent/enfant 6-10 ans	Atelier d'expression 8-12 ans
Chorale Enfant 8-12 ans	



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/ou collective, un lieu d'accompagnement de projet, 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 sont acteurs de l'ensemble des démarches pour mettre en place des animations. Ils peuvent 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.



Responsable de l'Espace jeune

Dorothée **BUFFETAUT**

dorothee.buffetaut@3regards.com



Animateur jeunesse

Aymeric **DELOURME**

animationjeunesse2@3regards.com



Animateur Jeunesse

Mohamed **LAOUBI**

animationjeunesse3@3regards.com

- Ouverture de l'accueil informel pendant les vacances scolaires:
Lundi au Vendredi de 14h à 18H
- Ouverture de l'accueil informel en période scolaire :
Mercredi : 14h - 18h
Samedi : 15h - 18h
- Temps d'accompagnements de projets:
Mardi et Vendredi : 17h - 18h
- Accompagnement à la scolarité:
Jedi : 17h - 19h

Contact : 02 57 24 00 40 / 07 66 09 20 81

(Horaires susceptibles d'être modifiés) 13

Temps d'accompagnement à la scolarité

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

J **Jeudi** de 17h à 19h

Le Cadran - Salle d'activité

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 orientant vers les partenaires adéquats.

Ce moment est aussi important pour l'éducation à la vie sexuelle et affective.



En effet, nous mettons en oeuvre 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 le cinéma, le théâtre, film-débat, repas, jeux, etc.

Pendant les vacances scolaires



Accueil et 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 attention particulière et des activités leur sont dédiées pendant les vacances afin de favoriser le passage de l'enfance à l'adolescence et de faciliter la transition à l'Espace jeunes et son fonctionnement.

Ouverture de l'accueil - **Lundi au Vendredi** de 14h à 18h.



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 venir à l'Espace jeune et de participer aux activités qui peuvent être gratuites ou payantes .

- 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.

- Accompagnement d'un groupe à la construction et à la réalisation d'un séjour thématique
- Accompagnement d'un groupe autour de sorties et d'activités liées à la nature





VIE CULTURELLE ET VIE DE QUARTIER

Le renforcement du lien social est déterminant pour créer une vie de quartier dynamique, agréable et enrichissante pour chaque habitant. De nombreuses démarches de médiation culturelle favorisent l'accès à la culture pour tous, la solidarité et le vivre ensemble.

INITIATIVES HABITANTES

Ateliers d'apprentissage de français et des langues étrangères (FLE)

Animés par une équipe de bénévoles

■ **Lundi et Jeudi** 10h-12h

Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire

Ateliers créatifs avec "les Arts en ciel"

Animés par Nathalie, bénévole

■ **Mardi** 14h-16h

Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire



MÉDIATRICE CULTURELLE

Charlotte **CARSIN**

animation@3regards.com

Contact : 02 99 54 43 72 /

02 99 24 00 47

Club du Rire

Animé par François ROLLAND

Lundi 18h30 à 20h

Cadran - Salle de Réunion

Gratuit avec adhésion obligatoire

Club de Jeux

Animé par Maelle, bénévole

Vendredi de 14h à 16h

Cadran - Espace détente - Gratuit avec adhésion obligatoire

ESPACES ET TEMPS D'EXPRESSION CULTURELLE

Espace d'exposition

Cet espace est ouvert aux habitants du quartier et aux artistes locaux.

Tous les mois, découvrez un nouvel univers (peintures, photos, vidéos, musique...). Chaque exposition est inaugurée lors d'un vernissage donnant l'occasion aux habitants de rencontrer l'artiste.



SORTIES CULTURELLES ET TEMPS D'ANIMATIONS ADULTES

- Découverte de lieux culturels rennais. Un programme à construire avec les habitants qui le souhaitent
- Des actions favorisant de la lecture : mise à disposition de livres dans la mezzalivre du Cadran et la bibliothèque de rue accessible à tous sur la place Aulnette.
- Des temps de partage réguliers (pique-nique, goûters, balades...)
- Une cafétéria : un lieu convivial propice à la rencontre (nous recherchons des bénévoles !)
- Des projets de quartier, des partenariats (FRAC, OPAR, OSB, Archives...)



Les projets liés aux 40ans de l'association seront le fil rouge de la saison avec des présentations d'expositions et des animations.

Autres manifestations qui vont contribuer à rythmer l'année:



L'Art et la Main

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



Festival de jazz

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





ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES (ENFANCE/ JEUNESSE)

Gym "bout'chou" / Éveil et Motricité 9 mois/2 ans et demi

Ateliers de motricité et de socialisation pour les enfants (de 9 mois à 2 ans et demi) accompagnés d'un parent, grand-parent ou assistante maternelle. Objectif : aider les bébés à s'équilibrer, ramper, rouler, grimper, lancer, se balancer, se hisser (10 participants max, adultes inclus - Activité pieds nus)

Mercredi 1 fois toutes les 2 semaines 10h05 - 11h05

Animé par **Maëlla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 99 €



Initiation aux arts du Cirque 3-6 ans, 6-9 ans et 9-12 ans

Découverte des différentes disciplines: jonglage/équilibre (boules touret)/ acrobatie / clown...Temps de fabrication sur 2 ou 3 séances et apprentissages sur la culture "circassienne"

***Pédibus** : afin de favoriser la pratique des activités, nous assurons avec l'aide de bénévoles l'accompagnement des enfants des deux écoles du quartier au Cadran. Vos enfants sont pris en charge de 16h15 à 17h (début de leur activité) et nous leur fournissons le goûter. **Mardi et jeudi** à 16h15 devant les écoles du quartier (S. Delaunay et N. Mandela)

60€/enfant pour 1 pédibus et forfait de 100€ pour les 2 pédibus.

Mardi 17h - 17h45 - (**Pédibus***) pour les 3-6ans

Jeudi 17h - 17h45 - (**Pédibus***) pour les 6-9ans

Mardi 17h45 - 18h45 pour les 9-12 ans

Animée par **Antoine** de l'association **Ibisirkus**

Cadran - Salle Polyvalente - 171 € (3 - 6 ans et 6 -9 ans) et 191 € (9 -12 ans)



Eveil musical 3-4 ans et 4-6 ans

De tout temps la musique et la chanson sont liées aux histoires et aux sentiments. Partant de l'imaginaire des enfants, ce cours vise à leur donner les clés pour construire leur émerveillement musical et artistique en liant motricité, écoute, créativité, expression des sentiments, apprentissages des chansons

Mercredi 15h30 - 16h15 pour les 4-6 ans et 16h30 - 17h15 pour les 3-4 ans

Animé par **Jan SCHUBERT** - Cadran - Salle de réunion - 156 €

Arts-plastiques 4-6ans

Découverte et éveil aux arts plastiques avec Charlotte Carsin, plasticienne. Exposition des travaux des élèves en fin d'année

Mercredi 17h-18h

Animé par **Charlotte CARSIN**

Cadran - Salle d'activité - 156€



Arts-plastiques 7-14 ans

Initiation et perfectionnement des différentes techniques des Arts-plastiques avec la plasticienne Charlotte Carsin (peinture, dessin, modelage). Apprendre à développer sa créativité et son propre style. Exposition des travaux des élèves en fin d'année

Mercredi 14h-15h30

Animé par **Charlotte CARSIN**

Cadran - Salle d'activité - 201 €

Eveil Corporel dansé 4-6 ans

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

Jeudi 17h00 - 17h45 - **Pédibus***

Animé par **Charlotte CARSIN**

Cadran - Salle de danse - 156 €



Capoeira enfants 5-8 ans et 9-13 ans

Initiation et découverte de la capoeira

Mercredi 16h - 17h pour les 5-8 ans

Mercredi 17h - 18h pour les 9-13 ans

Animé par **Régis RUFFET**

Cadran - Salle de danse - 156 €



Danse Modern Jazz 6-9 ans

Venez découvrir dans une ambiance sympathique sur de chouettes musiques de nouveaux pas de danse. Inspirée par les comédies musicales, mais aussi par de grands chorégraphes Jazz, Marianne vous entraînera dans un univers dansé, en travaillant le contrôle du corps, l'expressivité et le sens artistique

Mardi 17h - 18h - Pédibus*

Animée par **Marianne SCHUBERT / Elise JEANNENOT**

Cadran - Salle de danse - 156 €

Danse chorégraphique rythmée 7-12 ans

Création de chorégraphies et improvisations rythmées sur des musiques actuelles. Apprendre à exprimer sa créativité et le lâcher prise.

Jeudi 17h45 - 18h45

Animée par **Charlotte CARSIN**

Cadran - Salle de danse - 156 €

Théâtre enfant (6-10 ans)/parents

Partager entre parents et enfants un atelier ludique et créatif. Aller à la découverte du théâtre par le jeu, les sons, l'imagination, la parole automatique, l'écriture spontanée. Cours pour 7 enfants et 7 parents

Lundi 16h45 - 17h30

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - salle d'activité - 160 € (pour le binôme)

Brass Band Kids & Ados 8 ans et +

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

Mercredi de 16h15 - 17h00 / 8 ans et +

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Ferme de la Harpe - 84 €

Ensemble Vocal Enfants 8-12 ans

Cet atelier propose aux enfants d'apprendre à chanter ensemble et de découvrir des musiques de styles différents

Mardi 17h - 18h - Pédibus*

Animée par **Manon HAMARD/Cie DICILA / 3 Regards**

Cadran - Salle d'activité - 84 €

Atelier d'expression 8-12 ans

De l'imaginaire à la transmission orale. Créer, collecter, transmettre des histoires.

Éveiller un public enfant à l'imaginaire et à sa transmission écrite/orale en passant par des techniques d'invention d'histoires, de collecte de contes anciens. But : écrire un recueil d'histoires collectées et inventées et faire une représentation de contes oraux en fin d'année. 10 enfants maximum

Mercredi 14h15 - 15h15

Animé par **Jan SCHUBERT**

Cadran - Salle de réunion - 156 €

Danse Modern Jazz 10-14 ans

Venez découvrir dans une ambiance chaleureuse sur des musiques entraînantes de nouveaux pas de danse. Inspirée par les comédies musicales.

Mardi 18h - 19h

Animée par **Marianne SCHUBERT / Elise JEANNENOT**

Cadran - Salle de danse - 156 €



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES (ADOS/ADULTE)

Couture (initiation) - NOUVEAU

Découverte du matériel, techniques de découpe, assemblage, pose de fermetures, biais, passepoil et réalisation d'ouvrages. Initiation destinée aux usagers adultes du quartier

J Jeudi 19h30 - 21h30 tous les 15 jours

Animé par **Anaïs CORNUAILLE**

Ferme de la Harpe, Le Pavillon - 157 €



La permaculture en Ville (à partir de 16 ans) - NOUVEAU

Prendre soin de la terre, des hommes/femmes dans un partage équitable. Partage des savoirs-faire et envies des participants, 3 types d'activités proposés sur 3 trimestres : couture (créer des objets à partir de textiles de récupération (concept de surcyclage); bricolage : création en bois de récup' d'objets du quotidien ; jardinage dans une parcelle de la Harpe : association des plantes, jardinage au naturel paillage...

S Samedi 10h - 12h

Animé par **Jan SCHUBERT** - Ferme de la Harpe - 296 €

Théâtre Corporel Étudiants/Adultes (16 ans et +) - NOUVEAU

Le corps, comme instrument premier de cette heure d'exploration. Avoir envie de mieux le connaître. En prendre conscience pour le laisser s'exprimer. Dire, jouer, improviser, seul.e et ensemble, avec toutes les parties de son corps. (Limité à 14 personnes)

L Lundi 17h45 - 18h45

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - Salle polyvalente - 157 €

Théâtre Création Étudiants/Adultes

Cet atelier a pour objectif de créer et de mettre en place de courtes productions, qui seront présentées chaque fin de trimestre lors



d'une «scène ouverte». Partager une aventure collective, chercher, être à l'écoute, se rendre disponible à l'instant, être ouvert à l'autre, offrir sa joie de jouer. Nous explorerons notamment la lecture à voix haute, l'écriture théâtrale, l'improvisation corporelle et vocale.

L Lundi 18h45-20h15

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - Salle polyvalente 195 €

Yoga seniors

Exercices adaptés aux participants alliant relaxation (shavasana), respiration (dynamique respiratoire, ventilation) et la pratique des postures (Asana, exercices mobilisant la colonne vertébrale et le bassin, travail d'allongement des muscles). Le travail postural fait émerger diverses qualités corporelles : force ou tonicité , souplesse , coordination et équilibre.

Lundi 10h30 - 11h30

Animé par **Sophie DUTHU**

Cadran - Salle de danse - 215 €

Yoga adultes



Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. C'est une voie de transformation intérieure qui participe à atteindre une meilleure conscience du souffle et du corps, réveille votre vitalité et restaure votre bien être intérieur. Au-delà de la technique à maîtriser, le Yoga de Sophie Duthu invite à développer une présence profonde, joyeuse, fluide et enracinée.

Lundi 12h15 - 13h15

Animé par **Sophie DUTHU**

Cadran - Salle de danse - 215 €

Stretching adultes

Le stretching ne se résume pas à l'étirement des muscles avant ou après le sport, c'est une pratique corporelle qui combine des mouvements d'étirement et de renforcement musculaire favorisant la conscience de soi, la souplesse et la respiration dans le respect du corps. Elle permet d'améliorer sa posture, sa coordination, son équilibre en harmonie du corps et de l'esprit car le stretching permet "l'ancrage" sur le plan physique comme sur le plan moral. On relie donc le corps et l'esprit !



Lundi 15h - 16h

Animé par **Maëlla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 157 €

Gym "FORME ET SANTÉ" adultes

L'atelier destiné aux séniors combine mobilité articulaire, danse, travail cardio, renforcement musculaire, coordination et assouplissements. Activité physique en musique entre la gymnastique et la danse ayant des effets bénéfiques sur notre vie quotidienne ainsi que sur la santé. S'entretenir, se renforcer, se tonifier, s'étirer, s'assouplir, se sentir bien... Se faire plaisir !

Mardi 11h05 - 12h05

Animé par **Maëlla TREMEUR** - Cadran - Salle de danse - 157 €

Modern Jazz adultes

Venez découvrir dans une ambiance chaleureuse sur des musiques entraînantes de nouveaux pas de danse. Inspirée par les comédies musicales, mais aussi par de grands chorégraphes Jazz

J **Jeudi** 19h - 20h30

Animé par **Marianne SCHUBERT / Elise JEANNENOT**

Cadran - Salle de danse - 235 €

Fitness adultes

Le fitness désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

M **Mardi** 12h30 - 13h30

J **Jeudi** 12h30 - 13h30

Animé par **Denise KOHLER (Profession Sports et Loisirs)**

Cadran - Salle de danse - 157 € et pour les deux ateliers : 225 €

Arts plastiques Adultes

Julia Pitaud expérimente et développe son travail à partir d'objets de seconde main, de matériaux pauvres et de photographies. C'est avec technique et bricolage que l'artiste compose des oeuvres hybrides et poétiques. Cet atelier s'adaptera aux compétences de chacun.



M **Mercredi** 19h15 - 21h15

Animé par **Julia PITAUD**

Cadran - Salle d'activité - 296 € (matériel à fournir par les adhérents)

Art floral

Vous êtes les bienvenus au cours où nous créons ensemble des compositions et des bouquets dans l'air du temps. Je vous propose des modèles et suis à l'écoute de vos propositions florales tout en transmettant diverses techniques afin de nous aider dans votre créativité. Ouvert à tous niveaux, tous publics. La créativité alliée à la technique sont les moteurs du cours.



M **Mardi (1 fois / mois)**

19h15 - 21h

Animé par **Thierry GAUDICHON**

Cadran - Salle de réunion

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

Chorale Adultes «la Saga des notes»

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



M **Mardi** de 19h - 20h30

Animée par **Manon HAMARD / Cie DICILA**

/ 3 Regards

Cadran - Salle d'activité - 105€

ASSOCIATIONS HEBERGÉES

PÔLE DANSE

Adultes/Adolescents

SALSA ME GUSTA

SALSA CUBAINE

Lundi 19h30 - 20h30

Zumba

Lundi 20h35 - 21h35

Le Cadran - Salle de danse

www.salsamegusta.fr

SALSOLYK'S DANCE COMPANY

Salsa Cubaine

Debutant

Mercredi 19h45 - 20h45

Niveau 2

Mercredi 21h - 22h

Le Cadran - Salle Polyvalente

www.salsolyk.com

ASSO FUN CLUB 35

Pilates

Mercredi 19h30 - 20h30

Yoga

Mercredi 20h45 - 22h00

Rock chorégraphie

Jeudi 20h45-22h15 : niveau 3

Le Cadran - Salle de danse

West Coast Swing

Jeudi :

19h30 - 20h30 : niveau 1

20h30 - 21h30 : niveau 2

21h30 - 22h30 : niveau 3

Le Cadran - Salle polyvalente

www.fun-club-35.com

ASSO WUKI WUKI

Tout public

Dance Dance Revolution

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

Tous les 1^{ers} Lundis et 3^{èmes} Mardis du mois 20h - 00h - Espace détente

Le Cadran - www.wukiwuki.fr

PÔLE BIEN-ÊTRE

Claire DE MONTS

Gym d'Entretien

Adultes avancés

Mardi 19h30 - 20h30

Mardi 20h30 - 21h30

Adultes débutants

Vendredi 11h30 - 12h30

Adultes intermédiaires

Vendredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle de danse

clairedemonts@hotmail.fr

ou 06 98 85 12 10

SOPHIE DUTHU

Yoga - Adultes

Vendredi 18h - 19h30

Le Cadran - Salle de danse

sofiduthu@orange.fr

ASSOCIATION MÉDITATION RENNES

Méditation - Tout public

Vendredi (tous les 15 jours)

19h - 20h30

Le Cadran - Salle d'activité

www.meditationrennes.org

ASSOCIATION ABTCC

Taï Chi Chuan - Tout public

Mercredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle polyvalente

www.abcc.fr

06 65 17 03 30

TAIJI QUAN DAO

Tout public

Vendredi 20h15 - 21h45

Ferme de la Harpe

www.taijiquandao.wordpress.com

KUDO RENNES

A partir de 4 ans

Techniques de frappes pieds-poings, projections et immobilisations.

Ferme de la Harpe

www.kudo-rennes.com/

BRAN SYSTEMA

Mercredi 20h - 21h30

Jeudi 18h15 - 19h45

Ferme de la Harpe

www.bransystemarennnes.com/

GINKO DOJO

Pratique martiale défensive.

Vendredi 18h15 - 20h15

Ferme de la Harpe - 02 99 38 65 37

KI AIKIDO DE BRETAGNE

Lundi 20h15 - 21h45

Ferme de la Harpe

ki-aikido.bretagne.over-blog.com

ZENTONIC

Marche Nordique

Différents niveaux
Jeudi 14h et 15h45

Sophrologie

Jeudi 18h - 19h

Le Cadran - Salle de Réunion
www.zenactisport.fr

AMAP BIOREGARD

Vente de produits bio, circuit court
Mercredi 18h - 20h

Le Cadran - Espace détente
www.amap-bioregard.farmserv.org

LUDIQUE / JEUX / SCIENTIFIQUE

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
www.kairos35.free.fr
bullederainette@gmail.com

ASSOCIATION LUDIBLI

Promotion des jeux de société
et des livres. Soirées animées à thème.
2^{ème} jeudis du mois 20h - 00h

Le Cadran - Espace détente
facebook.com/ludibli

SAR

Actions de découverte de l'astronomie.

Maison du parc
contact@astro-rennes.com et astro-rennes.com

PERMANENCES SOCIALES ET ACCÈS AUX DROITS

ASSOCIATION CITÉ ET MÉDIATION

Médiation-Voisinage - Tout public

Jeudi (tous les 15 jours) 19h - 21h

Le Cadran - Salle d'activité
Gratuit sur rdv au 02 99 77 68 86
www.cite-et-mediation.org

AVOCATS & NOTAIRES

Accès aux droits et conciliations
juridiques.

Permanences d'avocats

1^{ers} et 3^{èmes} Vendredis de chaque mois
: 9h15 - 12h
Gratuit - Sur rdv au 02 23 20 90 00

Permanences de notaires

4^{èmes} Vendredis de chaque mois :
9h15 - 12h
Gratuit - Sur rdv au 02 99 65 23 24

Le Cadran - Salle de Réunion

MUSIQUE / CHANT

CHOEUR DE FEMMES

Lundi 18h45 - 20h15

Le Cadran - Salle d'activité
07 82 88 82 56

CUBA PA'LANTE

Choeur cubain

Lundi 20h30 - 22h30

Le Cadran - Salle de réunion

Percussions afro-cubaines

Jeudi 18h - 20h30

Ferme de la Harpe
06 84 09 73 49

LA TÊTE À L'EST

Répétition chœur / musique des
Balkans

Mardi 19h00 - 22h30

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

TOUCOULEURS

Ecole de percussions avec 2 orchestres
Pagode et Batucada .

Ferme de la Harpe
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@vivreabeauregard.fr
www.vivreabeauregard.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

Jaouen **GOFFI**

multimedia@3regards.com

Animateur Multimedia

Maxime **BERTHÉLÉMÉ**

audiovisuel@3regards.com

02 57 24 00 46

HORAIRES

MARDI

14H30 - 16H : ATELIERS MULTIMÉDIAS

17H00 - 20H : ATELIER RÉPARATION PC

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** : 71€ 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 - adhésion obligatoire



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 Beaugard Craft, impression 3D et autres découvertes électroniques, création numérique, console retro, ...



- **Mercredi** : 14h30 à 18h / 2 temps: 10-12 ans et 13 ans et +
Ouverture libre également proposée le **Jedi** de 17h à 18h.



Beaugard-Quincé'Craft

L'espace numérique du Cadran propose la création du quartier Beaugard avec le jeu Minecraft ! Du Frac aux colonnes d'Aurélie 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 Beaugard Craft, l'occasion de découvrir la modélisation 3D de façon ludique !

- **Les mercredis** après-midi à partir de 14h30 (10 ans et +)

ATELIERS TOUS PUBLICS

Ateliers fabrication numérique (sur projet)

Tous les mardis venez découvrir, apprendre, fabriquer et créer un objet numérique par vous même !

Mardi : 16h30 à 18h

Dépannage informatique - **NOUVEAU**



Venez réparer ensemble votre matériel informatique (Diagnostiquer son pc, nettoyer, modifier/réparer des composants, réinstallation système d'exploitation,...) c'est l'idée de cet atelier dont

l'entrée est ouverte à tous. Outils et matériel disponibles. Des salariés et bénévoles sont là pour vous accompagner et développer vos compétences

Mardi de 17h à 20h (se présenter avant 19h)

Cadran - Espace Public Numérique (3^{ème} étage) / 7€ par atelier

Création d'une concertation citoyenne pour l'aménagement du futur parc de Quincé

Un nouvel espace naturel sur le quartier est en train d'être agencé. Ce parc champêtre se situera entre la ferme de Quincé et la Maison du Parc. Une concertation citoyenne a débuté durant la saison 2019-2020 pour que les habitants de Beauregard puissent proposer leurs idées d'aménagements des différents espaces du parc. Projet piloté par Territoire et développement

Nous poursuivons cette concertation habitante cette saison en proposant différents temps d'ateliers, des visites, des rencontres (LPO, Vert le Jardin, Bretagne vivante...) pour aménager ensemble ce nouvel espace de vie sur le quartier.



Formation vidéo et montage

Des rêves de cinéma ou de journalisme ? Envie de réaliser un clip vidéo, filmer un concert ?

Venez vous former à l'EPN pour découvrir les différentes étapes de la réalisation d'un film. Nous vous accompagnerons chaque semaine afin de rendre visible votre créativité audiovisuelle.

Plus d'informations à l'EPN

multimedia@3regards.com

0257240046

Gratuit / adhésion obliogatoire





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 soirs 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 : 594€ plein tarif / 524€ réduit (- de 14 ans)

GUITARE

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

Lundi, Mercredi, Vendredi
Ferme de la Harpe

BATTERIE

Animé par **David RANFT**

Mardi, Jeudi
Ferme de la Harpe

SAXOPHONE

Animé par **Frédéric BODU**

Jeudi
Ferme de la Harpe

TROMPETTE

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Mercredi
Ferme de la Harpe

TUBA

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Mercredi - Ferme de la Harpe

PIANO

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

Lundi au 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



TECHNIQUE VOCALE ET INTERPRÉTATION - **NOUVEAU**

Animé par **Aurélié LOZAC'H**

Judi

Ferme de la Harpe

LES COURS SEMI-COLLECTIFS

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

MUSIQUES ACTUELLES

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 - 307€

LES ATELIERS COLLECTIFS ENFANTS / ADOS

EVEIL MUSICAL

Animé par **Jan SCHUBERT**

Enfants de 3 à 4 ans

Mercredi 16h30 - 17h15

Cadran - Salle de réunion - 156€

Enfants de 4 à 6 ans

Mercredi 15h30 - 16h15

Cadran - Salle de réunion - 156€



ENSEMBLE VOCAL ENFANTS

Animé par Manon **HAMARD Cie Dicità/3 Regards**

Enfants de 8 à 12 ans

Mardi 17h - 18h

Cadran - Salle d'activité - 84€

BRASS BAND KIDS & ADOS

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 et +

Mercredi 16h15 - 17h - Ferme de la Harpe - 84€

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

Ferme de la Harpe - 307€

GUITARE ACCOMPAGNEMENT

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

Ferme de la Harpe - 307€

JAZZ VOCAL

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

En groupe de 10 personnes avec Dominique

Mercredi 19h30 - 21h ou **jeudi** 20h30 - 22h00

Ferme de la Harpe - 243€

En groupe de 10 personnes avec Aurélie

Lundi 20h30 - 22h ou **jeudi** 19h - 20h30

Ferme de la Harpe - 243 €



ATELIER POLYPHONIE

Animé par **Aurélie LOZAC'H**

En petit groupe de 3 ou 4 personnes. Polyphonies tous styles sauf lyrique.

Une autre façon de travailler la technique vocale, l'oreille harmonique, l'autonomie et l'aisance. Aurélie peut apporter les arrangements mais le groupe peut aussi participer à la coconstruction

Jedi 20h45 - 21h45

Ferme de la Harpe - 350€

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 19h00 - 20h30

Ferme de la Harpe - 181€ (activité seule)

126€ (si inscrit en Jazz vocal)

STAGE ANNUEL JAZZ VOCAL ET IMPROVISATION

Animé par **Marion THOMAS & Bertrand FOUQUET**

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

Ferme de la Harpe - 381€

2 niveaux, max 10 pers. les **3 et 4 octobre, 7 et 8 novembre, 5 et 6 décembre, 6 et 7 février, 13 et 14 mars, 17 et 18 avril** .

LE CHOEUR MOBILE Chants du monde

Animé par **Manon HAMARD 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. Le Choeur Mobile, c'est une répétition hebdomadaire... c'est aussi un projet plus large, une communauté vocale portée par des chanteur-euse-s de la Cie Dicilà qui propose des occasions de se retrouver autour d'un répertoire partagé (soirées, week-ends, répétitions hebdomadaires). Limité à 30 personnes. Programme à découvrir bientôt sur compagniedicila.fr

Lundi 18h30 - 20h00

Ferme de la Harpe - 117€

ATELIERS DE MUSIQUES D'ENSEMBLE JAZZ & ACTUELLES



Animé par **Bertrand FOUQUET**

Découvrez le plaisir du jeu collectif au sein d'un groupe composé de 7 à 10 instrumentistes autour d'un répertoire varié allant du jazz aux musiques plus actuelles.

Lundi, mardi ou jeudi 20h30 - 22h - Ferme de la Harpe - 233€

COURS D'IMPRO JAZZ

Animé par **Bertrand FOUQUET**

Approche des principes harmoniques, rythmiques et stylistiques du jazz abordable pour les non-initiés à cette musique mais aussi destiné aux initiés. 6 à 8 instrumentistes.



Lundi 19h00 - 20h30 - Ferme de la Harpe - 265€

ATELIER VOCABULAIRE ET HARMONIE DU JAZZ

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 (sur adhésion) contact : maravelo@gmail.com

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 20h15 - 21h45 - Ferme de la Harpe - 233€

BRASS BAND ADULTES

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

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

Mercredi 17h30 - 19h

Ferme de la Harpe - 145€

CHORALE LA SAGA DES NOTES

Animée par **Manon HAMARD la Cie DICILA / 3 Regards**

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

Mardi 19h - 20h30

Cadran - Salle d'activité - 105€

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)
- 40 € le forfait de 10 heures (minimum 1 adhésion individuelle obligatoire par groupe)



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 votre 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 -
Johan **COÏC**
mecanique@3regards.com



Animateur technique -
Marc **DEPASSE**
metallerie@3regards.com

Contact : 02 99 59 45 38

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 9 €/heure

Emplacement sur pont élévateur 11 €/heure

+ 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

Ferme de la Harpe

STAGE FREINS - TRAIN ROULANT - 7H

Samedi 9h00 - 12h30 et 13h00 - 16h30 - 86€

Choix de date : 14/11 - 13/02 - 29/05

STAGE EMBRAYAGE - 7H

Samedi 9h00 - 12h30 et 13h00 - 16h30 - 86€

Choix de date : 10/10 - 16/01 - 17/04

STAGE DISTRIBUTION - 7H

Samedi 9h00 - 12h30 et 13h00 - 16h30 - 86€

Choix de date : 19/09 - 12/12 - 13/03 - 12/06

STAGE DE MÉCANIQUE GÉNÉRALE -30H

Mardi 18h30 - 20h30 - 265€

2 sessions dans l'année

Ces stages sont assurés par **Johan CÖÏC - Ferme de la Harpe**

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 : 6€/heure : hors consommables (baguettes, disques et gaz TIG) - Ferme de la Harpe

STAGE COUTELLERIE A LA FORGE

Animé par **Amaël DRUEZ**

1^{er} degré - 20 heures d'atelier

Initiation à la forge - réalisation en coutellerie 1^{er} degré en acier XC75 (acier au carbone)

Lundi 18h00 - 22h00

Ferme de la Harpe - 310€ (fournitures et consommables compris)

2nd degré - 28 heures d'atelier

Perfectionnements - Réalisation d'un couteau pliant de type piémontais

Vendredi 18h00 - 22h00

Ferme de la Harpe - 390€ (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 **Mardis** et **Jeudis** 18h30 - 20h30 du 5/01 au 4/02

Ferme de la Harpe - 270€

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 - 2 niveaux au choix (débutant = niveau 1, avancé = niveau 2)

Mardi et Jeudi 18h30 - 20h30

Ferme de la Harpe - 86€

DÉCOUVERTE SOUDURE ALU & INOX



Animée par **Marc DEPASSE**

Formation individuelle 1h sur rendez vous - 50€

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

Les Mardis et Jeudis 18h30 - 20h30 tout au long de l'année

Ferme de la Harpe - 59€

DEPANNAGE ELECTRONIQUE DEBUTANT

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

Samedi de 9h30 - 12h00

Ferme de la Harpe - 7€ par atelier (**sur rendez-vous**)

DEPANNAGE ELECTRONIQUE AVANCÉ

Perfectionnement à l'électronique de dépannage et de conception.

Nous disposons d'un laboratoire équipé de tous les appareils de mesure nécessaires à la recherche de pannes analogiques et numériques.



Mercredi de 19h30 à 22h30

Ferme de la Harpe - 7€ par atelier (sur rendez-vous)

STAGE ELECTRONIQUE CONCEPTION / RÉALISATION

Des stages à thème vous sont proposés au cours de l'année : programmation Arduino, conception-réalisation d'amplificateurs audio, étude de composants, conception d'alimentations stabilisées, montages sur base de raspberry pi...

Mardi, Mercredi et Jeudi 20h - 22h (3 stages dans l'année)

à la Ferme de la Harpe et/ou en visio-conférence

(matériel fourni) - 3X2H - 70€

L'ATELIER 2 ROUES

Animé par **Marc DEPASSE**

Samedi de 13h à 17h

Ferme de la Harpe - Gratuit -
adhésion obligatoire



STAGE SCULPTURE SUR BOIS - 60 h

Animé par **Samuel**

ARRIDIAUX / Jean-Pierre GUENEE

Mardi 18h30 - 20h30 ou 20h30 - 22h30 - Ferme de la Harpe - 292€

STAGE TOURNAGE SUR BOIS

Animé par **Jean-Pierre GUENEE**

Session de 8h pour 2 à 4 personnes, plusieurs dates possibles

Samedi et Dimanche 10h - 12h et 14h - 16h

Ferme de la Harpe - 140€

GRILLE TARIFAIRE

FERME DE LA HARPE / ATELIERS TECHNIQUES

MÉCANIQUE

Ouverture libre - Emplacement au sol Ouverture libre - Emplacement sur le pont	Johan COIC	Mardi au samedi	sur rdv	9 € de l'heure 11 € + 1 € recyclage huile
Stage Mécanique (30H)	Johan COIC	Mardi	18h30 - 20h30	265 €
Stage Freins (7H)	Johan COIC	14 nov 2020 13 fév 2021 29 mai 2021	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	86 €
Stage Distribution (7H)	Johan COIC	19 sept 2020 12 déc 2020 13 mars 2021 12 juin 2021	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	86 €
Stage Embrayage (7H)	Johan COIC	10 oct 2020 16 janv 2021 17 avril 2021	9h00 – 12h30 + 13h00 – 16h30	86 €

MÉTALLERIE / FORGE

Ouverture libre Métallerie	Marc DEPASSE	Mercredi au samedi	sur rdv	6 € de l'heure
Stage Initiation coutellerie à la forge (20H) Stage perfectionnement coutellerie (28H)	Amaël DRUEZ	Lundi Vendredi	18h00 - 22h00	310 € 390 €
Stage Soudure à l'arc (20H)	Marc DEPASSE	Mercredi 27 nov au 12 fév	18h30 - 20h30	270 €
Stage Découverte soudure Niveau 1 (2x2H) Stage Découverte soudure Niveau 2 (2x2H)	Marc DEPASSE	Jeudi	18h30 - 20h30	86 €
Stage Découverte Soudure Alu & Inox (1H), sur rendez-vous	Marc DEPASSE	sur rdv	sur rdv	50 €

ELECTRICITÉ / ELECTRONIQUE

Stage Electricité (2X2H)	Marc DEPASSE	Mardi	18h30 - 20h30	59 €
Stage électronique Conception et Réalisation (3x2H) - NOUVEAU	Marc DEPASSE / Stéphane ROUCHY	Mardi, Mercredi, Jeudi	20h - 22h	70 €
Atelier électronique Dépannage avancé	Marc DEPASSE	Mercredi	19h30 - 22h30 (sur RDV)	7 € / atelier
Atelier électronique Dépannage Débutant	Marc DEPASSE	Samedi	9h30 - 12h00 (sur RDV)	7 € / atelier

DIVERS

Sculpture sur bois (60H)	Samuel ARRIDIAUX	Mardi	18h30 - 20h30	292 €
	Jen Pierre GUENEE		20h30 - 22h30	
Stage Tour à bois (8h) - NOUVEAU	Jen Pierre GUENEE	Samedi et Dimanche	10h-12h & 14h-16h	140 €
Atelier 2 Roues	Marc DEPASSE	Samedi	13h00 - 17h00	Gratuit (adhésion obligatoire)
Atelier Permaculture en Ville - NOUVEAU	Jan SCHUBERT	Samedi	10h00 - 12h00	296 €

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

ATELIERS

Chœur Mobile - Chant du monde	Cie DICILA-3 Regards	Lundi	18h30 - 20h00	117 €
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Aurélié LOZAC'H	Lundi Jeudi	20h30 - 22h00 19h00 - 20h30	243 €
Chœur "Lichoer de Jazz"	Aurélié LOZAC'H	Lundi	19h00 - 20h30	181 € activité seule 126 € si inscrit jazz vocal
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Mercredi	19h30 - 21h00	243 €
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Jeudi	20h30 - 22h00	243 €

Stage annuel Jazz vocal et Improvisation, Théorie et Analyse	Marion THOMAS / Bertrand FOUQUET	7 week-end	9h00 - 17h00	381 €
Atelier polyphonie (3-4 personnes) -NOUVEAU	Aurélie LOZAC'H	Jeudi	20h45 - 21h45	350 €
Musique d'ensemble adultes	Bertrand FOUQUET	Lundi ou Mardi ou Jeudi	20h30 - 22h00	233 €
Impro jazz	Bertrand FOUQUET	Lundi	19h00 - 20h30	265 €
Musique de l'Est	Raphaële MERDRIGNAC	Lundi	20h15 - 21h45	233 €
Guitare manouche	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 19h30	307 €
Guitare accompagnement (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Julien FAYOLLE	Mercredi	à partir de 21h	307 €
Cours semi collectifs (2 pers/ 1/2h, 3 pers/ 3/4h, 4 pers/ 1H)	Julien ou Abbé ou David	Mercredi	à partir de 15h	307 €
Brass Band	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	17h30 - 19h00	145 €
Atelier Vocabulaire et Harmonie du Jazz	Maxence RAVELOMA-NANTSOA			Gratuit (adhésion)
COURS PARTICULIERS (+ DE 14 ANS)				
Guitare - Batterie - Saxophone - Trompette -Tuba - Piano - Accordéon - Basse - Contrebasse - Technique vocale et Interprétation		Tous les jours	Horaires variés	593 €

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

ATELIERS

Brass Band Kids & Ados 8 ans et +	Guillaume BOUGEARD	Mercredi	16h15 - 17h00	84 €
--	--------------------	----------	---------------	------

COURS PARTICULIERS (- DE 14 ANS)

Guitare - Batterie - Saxophone - Trompette -Tuba - Piano - Accordéon - Basse - Contrebasse - Technique vocale et Interprétation		Tous les jours	Horaires variés	524 €
--	--	----------------	-----------------	-------

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITÉS SPORTIVES

Fitness	Denise KOHLER Profession Sports	Mardi	12h30 – 13h30	157 €
		Jeudi	12h30 – 13h30	157 €
		Les 2 cours		225 €
Gymnastique «Forme et Santé» - Séniors	Maëlla TREMEUR	Mardi	11h05 – 12h05	157 €
Stretching - Etirements et renforcement		Lundi	15h00 – 16h00	157 €
Danse Modern Jazz	Marianne SCHUBERT / Elise JEANNENOT	Jeudi	19h00 – 20h30	235 €

BIEN ÊTRE

Yoga Seniors	Sophie DUTHU	Lundi	10h30 - 11h30	215 €
Yoga Adultes		Lundi	12h15 - 13h15	215 €

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Art floral	Thierry GAUDICHON	Mardi 1 fois/mois	19h15 – 21h00	149 € + 8 € (fournitures / atelier)
Théâtre corporel - Etudiants et Adultes - <i>NOUVEAU</i>	Olivier BOTREL	Lundi	17h45 – 18h45	157 €
Théâtre et Création - Etudiants et Adultes			18h45 – 20h15	195 €
Chorale La saga des notes	Manon HAMARD Cie DICILA/3 Regards	Mardi	19h00 – 20h30	105 €
Arts Plastiques	Julia PITAUD	Mercredi	19h15 - 21h15	296 €
Couture (initiation)-<i>NOUVEAU</i>	Anaïs CORNUAILLE	Jeudi tous les 15j	19h30 - 21h30	157 €

MULTIMEDIA

Atelier initiation	Jaouen GOFFI et Max BERTHÉLÉMÉ	Mardi	14h30 – 16h00	71 € les 10 séances
Atelier perfectionnement		Vendredi	14h30 – 16h00	
Dépannage informatique - <i>NOUVEAU</i>		Mardi	17h00 – 20h00	7 € / atelier

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gym «Bout'Chou»	9 mois à 2 ans et demi	Maëlla TREMEUR	Mercredi tous les 15 jours	10h05 – 11h05	99 €
Ateliers Cirque	3-6 ans	Ibisirkus	Mardi	17h00 – 17h45	171 €
	6-9 ans		Jeudi	17h00 – 17h45	171 €
	9-12 ans		Mardi	17h45 – 18h45	191 €
Eveil Corporel Dansé	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Jeudi	17h00 – 17h45	156 €
Danse chorégraphique	7-12 ans			17h45 – 18h45	
Danse Modern Jazz	6-9 ans	Marianne SCHUBERT / Elise JEANNENOT	Mardi	17h00 – 18h00	156 €
	10-14 ans			18h00 – 19h00	

ARTS MARTIAUX

Capoiera Enfants	5-8 ans	Regis RUFFET	Mercredi	16h00 – 17h00	156 €
Capoeira Ados	9-13 ans			17h00 – 18h00	

ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Eveil Musical	3-4 ans	Jan SCHUBERT	Mercredi	16h30 – 17h15	156 €
	4-6 ans			15h30 – 16h15	
Ensemble Vocal Enfants	8-12 ans	Manon HAMARD Cie DICILA/3 Regards	Mardi	17h00 – 18h00	84 €
Arts Plastiques	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mercredi	17h00 – 18h00	156 €
	7-14 ans			14h00 – 15h30	201 €
Théâtre Parent-Enfant -NOUVEAU	6-10 ans	Olivier BOTREL	Lundi	16h45 – 17h30	160 € / binôme
Atelier d'Expression -NOUVEAU	8-12 ans	Jan SCHUBERT	Mercredi	14h15 – 15h15	156 €

PÉDIBUS / ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Pédibus + gouter S.Delaunay / N.Mandela	PS au CM2	Secteur enfance	Mardi, Jeudi	16h15 – 17h00	60 € / an 100 € 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	17h00 - 19h00	

CALENDRIER SAISON 2020/ 2021

vacances scolaires (zone B)

Septembre 2020		Octobre 2020		Novembre 2020		Décembre 2020		Janvier 2021		Février 2021	
1 M		1 J		1 D	Toussaint	1 M		1 V	Jour de l'An	1 L	
2 M		2 V		2 L		2 M	10	2 S		2 M	
3 J		3 S		3 M		3 J		3 D		3 M	17
4 V		4 D		4 M	6	4 V	Fête de l'hiver	4 L		4 J	
5 S	Portes ouvertes	5 L		5 J		5 S		5 M		5 V	
6 D		6 M		6 V		6 D		6 M	13	6 S	
7 L		7 M	4	7 S		7 L		7 J		7 D	
8 M		8 J		8 D		8 M		8 V		8 L	
9 M		9 V		9 L		9 M	11	9 S		9 M	
10 J		10 S		10 M		10 J		10 D		10 M	18
11 V		11 D		11 M	Armistice 1918	11 V	Fête de l'hiver	11 L		11 J	
12 S		12 L		12 J	7	12 S		12 M		12 V	
13 D		13 M		13 V		13 D		13 M	14	13 S	
14 L	Reprise activités	14 M	5	14 S		14 L		14 J		14 D	
15 M		15 J		15 D		15 M		15 V		15 L	
16 M	1	16 V		16 L		16 M	12	16 S		16 M	
17 J		17 S	Vacances Toussaint	17 M		17 J		17 D		17 M	19
18 V		18 D		18 M	8	18 V		18 L		18 J	
19 S		19 L		19 J		19 S	Vacances de Noël	19 M		19 V	
20 D		20 M		20 V		20 D		20 M	15	20 S	Vacances d'hiver
21 L		21 M		21 S		21 L		21 J		21 D	
22 M		22 J		22 D		22 M		22 V		22 L	
23 M	2	23 V		23 L		23 M		23 S		23 M	
24 J		24 S		24 M		24 J		24 D		24 M	
25 V		25 D		25 M	9	25 V	Noël	25 L		25 J	
26 S		26 L		26 J		26 S		26 M		26 V	
27 D		27 M		27 V	Assemblée Générale	27 D		27 M	16	27 S	
28 L		28 M		28 S		28 L		28 J		28 D	
29 M		29 J		29 D		29 M		29 V			
30 M	3	30 V		30 L		30 M		30 S			
		31 S				31 J		31 D	Art et la main *		

Mars 2021		Avril 2021		Mai 2021		Juin 2021		Juillet 2021		Août 2021	
1 L		1 J		1 S	Fête du Travail	1 M	Festival Jazz à la Harpe *	1 J		1 D	
2 M		2 V		2 D		2 M		2 V		2 L	
3 M		3 S		3 L		3 J		3 S		3 M	
4 J		4 D	Pâques	4 M		4 V		4 D		4 M	
5 V		5 L	Lundi de Pâques	5 M		5 S		5 L		5 J	
6 S		6 M		6 J		6 D		6 M		6 V	
7 D		7 M	24	7 V		7 L		7 M	Vacances d'été	7 S	
8 L		8 J		8 S	Victoire 45	8 M		8 J		8 D	
9 M		9 V		9 D		9 M	31	9 V		9 L	
10 M	20	10 S		10 L		10 J		10 S		10 M	
11 J		11 D		11 M		11 V		11 D		11 M	
12 V		12 L		12 M	27	12 S		12 L		12 J	
13 S		13 M		13 J	Ascension	13 D		13 M		13 V	
14 D		14 M	25	14 V		14 L		14 M	Fête Nationale	14 S	
15 L		15 J		15 S		15 M		15 J		15 D	Assomption
16 M		16 V		16 D		16 M	32	16 V		16 L	
17 M	21	17 S		17 L		17 J		17 S		17 M	
18 J		18 D		18 M		18 V		18 D		18 M	
19 V		19 L		19 M	28	19 S		19 L		19 J	
20 S		20 M		20 J		20 D		20 M		20 V	
21 D		21 M	26	21 V		21 L		21 M		21 S	
22 L		22 J		22 S		22 M		22 J		22 D	
23 M		23 V		23 D	Pentecôte	23 M		23 V		23 L	
24 M	22	24 S	Vacances Printemps	24 L	Lundi de Pentecôte	24 J		24 S		24 M	
25 J		25 D		25 M		25 V		25 D		25 M	
26 V		26 L		26 M	29	26 S		26 L		26 J	
27 S		27 M		27 J		27 D		27 M		27 V	
28 D		28 M		28 V		28 L		28 M		28 S	
29 L		29 J		29 S		29 M		29 J		29 D	
30 M		30 V		30 D		30 M		30 V		30 L	
31 M	23			31 L				31 S		31 M	

GLOSSAIRE

Accordeon	p 31	Cirque enfants	p 19	Jazz Vocal	p 32
Accueil de loisirs enfance	p 11	Club Jazz	p 34	Les Arts en Ciel	p 18
Accueil de loisirs jeunesse	p 13	Contrebasse	p 31	Mécanique	p 35
AMAP	p 25	Cours semi collectifs	p 31	Metallerie	p 36
Art floral	p 24	Coutellerie	p 37	Musiques Actuelles	p 31
Arts plastiques adultes	p 24	Couture	p 22	Musique d'Ensemble	p 33
Arts plastiques enfants	p 20	Danse chorégraphique rythmée	p 20	Musique de l'Est	p 33
Atelier d'Expression	p 21	Danse modern jazz adultes	p 24	Pédibus	p 19
Atelier Polyphonie	p 32	Danse modern jazz enfants	p 20-21	Permaculture	p 22
Atelier 2 Roues	p 38	Electricité	p 37	Piano	p 30
Atelier Vocabulaire Harmonie	p 33	Electronique	p 38	Stage Jazz Vocal	p 32
Basse	p 31	EPN (multimédia)	p 27	Répétition groupes	p 34
Batterie	p 30	Eveil corporel dansé	p 20	Saxophone	p 30
Brass Band (fanfare enfant)	p 21-31	Eveil musical	p 19-31	Sculpture	p 38
Brass Band (fanfare adulte)	p 34	Fitness	p 24	Soudure	p 37
Capoeira ados	p 21	Français, langue étrangère	p 18	Stretching étirement renforcement	p 23
Capoeira enfants	p 21	Guitare	p 30	Technique Vocale	p 31
Choeur Chant du Monde	p 33	Guitare accompagnement	p 32	Théâtre enfants - parents	p 21
Choeur Lichoeur de Jazz	p 32	Guitare manouche	p 32	Théâtre Corporel Etudiants - adultes	p 22
Chorale adultes la Saga des Notes	p 24-34	Gymnastique forme et santé (seniors)	p 23	Théâtre Création Etudiants - adultes	p 22
Chorale enfant 6-12ans	p 21-31	Gymnastique «Bout'chou»	p 19	Trompette	p 30
		Hébergement	p 8	Tuba	p 30
		Impro Jazz	p 33	Yoga	p 23

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



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

