



PROGRAMME **2021**
DE LA SAISON **2022**



SOMMAIRE



Maison du Parc



Ferme de la Harpe



Le Cadran



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 2021-2022	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-Beauregard, s'emploie à développer le droit à la culture, au savoir et à la connaissance pour toutes et 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 et 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 26 novembre 2021** et à porter votre candidature au nouveau Conseil d'administration.

EDITO

C'est avec plaisir et une légère inquiétude que nous vous présentons nos activités pour la saison à venir. Inquiétude, un peu, forcément, car l'an dernier, à la même période nous n'imaginions pas le contexte sanitaire que vous savez.

Plaisir car elle matérialise la vie qui reprend après l'épidémie. Une vie avec des rencontres, des moments conviviaux, des activités manuelles, artistiques, techniques, une vie avec des fêtes, des débats...

Pour lancer cette nouvelle saison nous vous invitons aux Portes Ouvertes le samedi 4 septembre. Elles dureront toute la journée au Cadran, à la Maison du Parc, et à la Ferme de la Harpe. Les intervenantes et les intervenants vous présenteront leurs activités, un repas sera partagé en fin de journée avant la projection d'un film en plein air.

Nous tenons à remercier de nouveau toutes celles et ceux qui se sont engagés pour maintenir nos activités cette année. Vous trouverez dans cette plaquette l'ensemble des activités de notre association. Nous espérons que l'une d'elle vous fera envie. L'équipe se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.

Nous comptons sur vous à la rentrée !

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

Yannick GRIMAULT - Président



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 œuvre de temps festifs

et conviviaux.

HORAIRES DE L'ACCUEIL (PÉRIODES SCOLAIRES)

LUNDI	14H00 - 19H00
MARDI	14H00 - 19H00
MERCREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 19H00
JEUDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 19H00
VENDREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00



Directeur association 3 Regards
Erwann MENUET
direction@3regards.com



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



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



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

FERME DE LA HARPE



Espace d'activités éducatives et de loisirs ouvertes à un large public: pratiques musicales individuelles et collectives, ateliers

techniques/manuels et activités sportives.

HORAIRES DE L'ACCUEIL (PÉRIODES SCOLAIRES)

LUNDI	14H00 - 18H00
MARDI	14H00 - 18H00
MERCREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00
JEUDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00
VENDREDI	9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00
SAMEDI	9H30 - 13H00

LA MAISON DU PARC



Espace accueillant les projets liés à la petite enfance, l'enfance et la parentalité. Ouverture sur activités



Responsable des Accueils
Marie-Line RENAUD
laharpe@3regards.com



Accueil/Animation
Stéphane BOURGE
laharpe@3regards.com



Accueil/secretariat
Corinne TAIFIN
lecadran@3regards.com



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



Ménage / Entretien
Paul HABOURDIN
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 la Ferme de la Harpe 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 pour des fêtes familiales, des temps de rencontres entre amis le week-end ou pour des réunions en semaine.

Au Cadran :

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



À la Ferme de la Harpe :

- Une salle chaleureuse et conviviale 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 DE LOCATION

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 €

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 €

HÉBERGEMENT D'ASSOCIATIONS

Pour les aider dans leur fonctionnement, les associations rennaises peuvent s'appuyer sur les locaux et les moyens logistiques mis à disposition par la Ferme de la Harpe, le Cadran et la Maison du Parc.

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

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer aux activités.

Tarifs des adhésions :

- individuelle adulte à **22 €**
- individuelle enfant à **15 €**
- familiale à **28 €** (l'ensemble des membres d'un même foyer)
- associative à **35 €**
- entreprise à **50 €**
- espace jeunes à **5 €**
- accueil de loisirs et accompagnement à la scolarité à **5 €**

La date de reprise des inscriptions est fixée au **21 juin 2021** à partir de 14 heures.

Vous pourrez venir découvrir l'association lors de nos portes ouvertes le **samedi 4 septembre 2021 à la Maison du Parc de 9h30 à 12h30 et la Ferme de la Harpe et au Cadran de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h30.**

Les activités reprennent le **lundi 13 septembre 2021.**

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.

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 celles et 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 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 300€.

LE BENEVOLAT

La vie de chaque association s'appuie sur l'implication des adhérentes et 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.

Vous pouvez aussi venir nous rencontrer pour proposer une nouvelle activité.

N'hésitez pas à nous contacter !



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.



Jeudi et Vendredi de 9h à 10h15 ou 10h45 à 12h (hors vacances scolaires)
sur inscription
Maison du Parc - Adhésion 5€/enfant

Espace Jeux Beauregard

Nous intervenons tous les 15 jours au sein des 4 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. A partir d'octobre 2021 les enfants de CE2, CM1, CM2 seront accueillis deux fois par semaine à la Maison du Parc pour 30 min de devoirs, 30 min de goûter et 1h de découverte d'activité culturelle à chaque séance.



Mardi et le Jeudi de 16h45 à 18h45 (pédibus depuis S.Delaunay et N. Mandela)
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. 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 18h30 (1^{ère} semaine des vacances d'octobre, de février, d'avril et 3 semaines en juillet) - Maison du Parc - Adhésion de 5€/enfant

Tarifs 2021-2022 ACM 3-10 ans Maison du Parc

Les tarifs sont calculés en fonction de votre quotient familial et vont de 2 à 5 € par demi-journée (matin ou après-midi) et de 4 à 10 € pour la journée. Les repas sont à fournir par les familles.

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 Astronomie de Rennes (SAR), Ligue de Protections des Oiseaux (LPO), 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 Pôle Enfance : 07 82 62 16 68

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 et 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 #7 / Vendredi 3 et 10 Décembre 2021

Pour cette 7^{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 3 décembre** : goûter festif - Place Aulnette
- Vendredi 10 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. Contactez-nous pour en échanger.

Familles 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. Un grand évènement festif et convivial ouvert à toutes et tous, avec le partenariat d'Ay-Roop viendra clore sur la Dalle Kennedy la manifestation.



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANCE

+ D'INFOS : VOIR PAGE 19 à 21

- **Arts plastiques** 4-6 ans et 7-14 ans
- **Danse chorégraphique rythmée** 7-12 ans
- **Danse Modern Jazz** 6-9 ans et 10-14 ans
- **Eveil Corporel dansé** 4-6 ans
- **Cirque et Multi-sports** 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 et Danse** 9-11 ans



JEUNESSE

L'Espace Jeunes du Cadran est un lieu d'accueil, de projets et de loisirs pour les 10-25 ans.

C'est aussi un lieu d'information et d'orientation pour favoriser la prise d'initiative individuelle et/ou collective. C'est aussi 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 Jeunes

Dorothée **BUFFETAUT**

dorothee.buffetaut@3regards.com



Animatrice Jeunesse

Marie **DAL NEGRO**

animationjeunesse@3regards.com

- Ouverture de l'Espace Jeunes en période scolaire :
Mardi, Jeudi et Vendredi : 17h - 19h
Mercredi : 14h - 19h
Samedi : 15h - 18h
- Ouverture de l'Espace Jeunes pendant les vacances scolaires :
Lundi au Vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h (22h si soirées)
- Temps d'accompagnements de projets (sorties, séjours, soirées, etc.)
Mardi : 17h - 18h
- Accompagnement à la scolarité :
Jeudi : 17h - 19h

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

L'Espace Jeunes

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



pouvons aussi mettre à disposition des salles permettant aux jeunes de s'exprimer collectivement autour de leurs pratiques culturelles.

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, un programme d'activités spécifique est proposé afin de favoriser



le passage de l'enfance à l'adolescence. L'objectif est que chacun puisse s'épanouir et trouver sa place.

Ouverture de l'Espace Jeunes pendant les vacances scolaires

Lundi au Vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h (22h si soirées)



Accompagnement de groupes/projets

Chaque année, l'Espace Jeunes développe différentes actions éducatives liées aux envies et besoins des jeunes. 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 de groupes à la mise en place d'un séjour, d'une soirée, d'une sortie thématique, d'une action solidaire
- Exemples de projets réalisés ou en cours : spectacle de danse au Thabor, séjour Nature, séjour sportif, projet studio, ND4J, etc.

16-25 ANS

Nous accompagnons aussi les plus grands sur ces temps pour les recherches de stages, d'emplois, de logements en facilitant leurs démarches et en les orientant vers les partenaires adéquats.

L'équipe d'animation jeunesse travaille avec des partenaires du quartier sur la question de la prévention santé, des relations filles/garçons, des relations amicales, amoureuses et sexuelles.

Des actions spécifiques sont mises en place avec et pour les jeunes.

Le vendredi soir est un temps où peuvent être organisées des soirées thématiques (sorties culturelles, repas, film-débat, jeux, animations sportives ...)

Temps d'accompagnement à la scolarité

Des bénévoles soutenus par les animatrices de l'espace jeunes 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

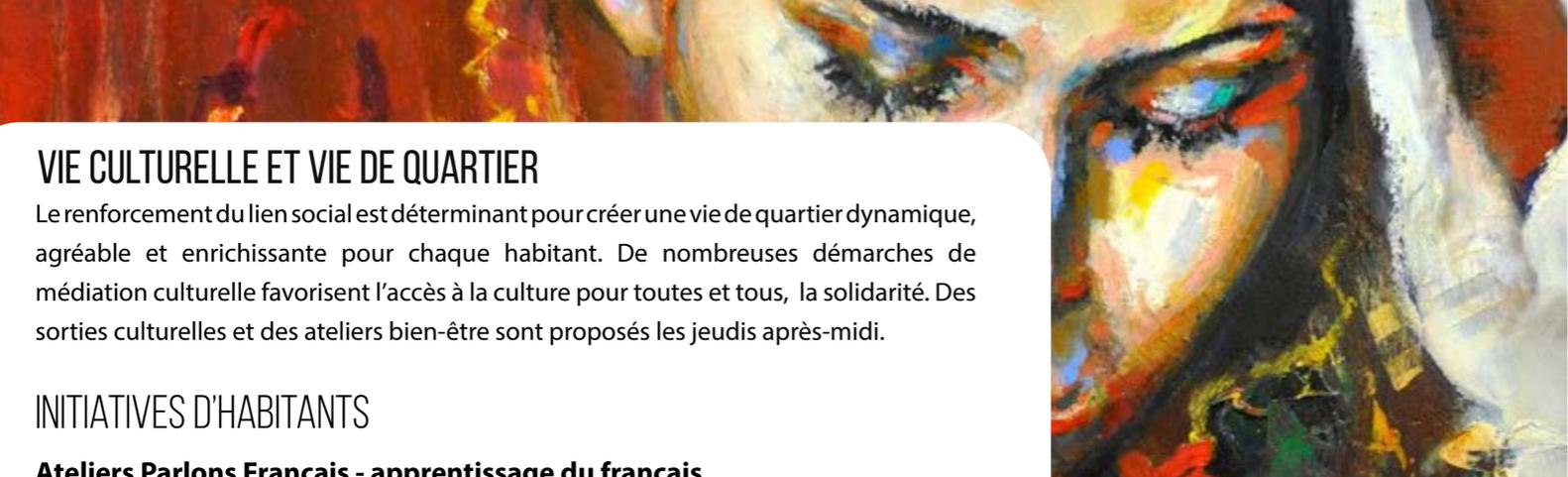
Pour accéder à ces différentes propositions :

- 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 Jeunes et de participer aux activités qui peuvent être gratuites ou payantes .

- Les inscriptions se font à l'accueil du Cadran.





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 toutes et tous, la solidarité. Des sorties culturelles et des ateliers bien-être sont proposés les jeudis après-midi.

INITIATIVES D'HABITANTS

Ateliers Parlons Français - apprentissage du français

Une équipe de bénévoles propose à des personnes étrangères ne connaissant pas le français ou souhaitant l'améliorer un enseignement adapté. L'équipe travaille à partir des besoins de chaque personne. Les objectifs peuvent être multiples :

- atteindre un niveau de français au vu des obligations pour la nationalité.
- communiquer avec les enseignants de leurs enfants
- participer activement à la vie citoyenne...

Nous proposons un travail par niveau pour faciliter les apprentissages.

Lundi et Jeudi 10h-12h
Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire

Ateliers créatifs avec "les Arts en ciel"
Animés par Nathalie FLAMAND, bénévole

Mardi 14h-17h
Cadran - Gratuit avec adhésion obligatoire

Vous aussi vous pouvez proposer un atelier ou une activité



Médiatrice Culturelle
Charlotte **CARSIN**



animation@3regards.com
Contact : 02 99 54 43 72

Consultation citoyenne pour l'aménagement du futur parc de Quincé

Un nouvel espace naturel sur le quartier est en cours d'aménagement par Territoires et Développement. Ce parc champêtre se situera entre la Ferme de Quincé et la Maison du Parc. La consultation se poursuit durant la saison 2021-2022 pour que les habitantes et habitants de Beaugard puissent proposer leurs idées d'aménagements des différents espaces du parc.

Afin de rendre visible la parole des habitants, des courts-métrages sont réalisés. L'occasion pour toutes et tous de s'initier à la réalisation audiovisuelle (captation vidéo, audio et montage)

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.

Cadran - Gratuit
Contact :
multimedia@3regards.com

02 57 24 00 46



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 du quartier.
- Mise à disposition de livres dans la mezzalivre du Cadran et une bibliothèque de rue gérée par une bénévole est 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 (Fonds Régional d'Art Contemporain (FRAC Bretagne), Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais (OPAR), l'Orchestre Symphonique de Bretagne (OSB), les Archives Municipales et Départementales...)

L'Art et la Main - 29 et 30 Janvier 2022

Un week-end consacré à la valorisation des pratiques manuelles et techniques. Une trentaine d'exposants et environ 1500 visiteurs sur la manifestation les dernières années. Ateliers de découverte proposés aux enfants des écoles du quartier de Beauregard en amont de la manifestation.



Festival Jazz à la Harpe - 7 au 11 Juin 2022

Actions de proximité ayant pour objectif de rendre le jazz accessible au plus grand nombre : concerts, ateliers, masterclass, expositions, animations jeune public, jam sessions... Autant de champs artistiques qui viennent enrichir la programmation du festival et qui permettront à chacun de découvrir différentes facettes du jazz.



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ENFANCE/JEUNESSE

Gym "bout'chou" / Éveil et Motricité à partir de 9 mois jusqu'à 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 maximum, adultes inclus - Activité pieds nus)

Mercredi 1 fois toutes les 2 semaines 10h05 - 11h05
Animé par **Maëla TREMEUR**
Cadran - Salle de danse - 99 €



***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.

Cirque et Multi-sports 3-6 ans, 6-9 ans et 9-12 ans

Découverte des différentes disciplines circassiennes et sportives

Mardi 17h - 17h45 - **Pédibus*** pour les 3-6 ans
Jeudi 17h - 17h45 - **Pédibus*** pour les 6-9 ans
Mardi 17h45 - 18h45 pour les 9-12 ans

Animé par une ou un professionnel
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 une ou un professionnel
Cadran - Salle de réunion - 156 €

Arts plastiques 4-6 ans et 7-14 ans

Initiation et perfectionnement des différentes techniques des Arts plastiques (peinture, dessin, modelage). Un atelier où l'on développe sa créativité et son propre style. Exposition des travaux des élèves en fin d'année.

Mercredi 14h-15h30 pour les 7-14 ans

Cadran - Salle d'activité - 201 €

Mercredi 16h-17h pour les 4-6 ans

Cadran - Salle d'activité - 156€

Animé par **Charlotte CARSIN**



Eveil Corporel dansé 4-6 ans

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

Mardi 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, art martial du Brésil

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. L'atelier vous entraîne dans un univers dansé, en travaillant le contrôle du corps, l'expressivité et le sens artistique

Jeudi 17h - 18h - *Pédibus**

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.

Mardi 18h - 19h

Animée par **Charlotte CARSIN**

Cadran - Salle de danse - 156 €

Atelier Théâtre et Danse 9-11 ans

Un atelier double qui associe le plaisir du jeu théâtral et la liberté de l'expression corporelle, de la danse d'improvisation. Faire découvrir aux enfants la rencontre de ces deux pratiques, qui se complètent, s'enrichissent. S'exprimer avec son corps et avec sa voix, s'adapter aussi aux autres pour réussir à jouer et vivre ensemble.

Lundi 17h15-18h15

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - salle Polyvalente - 157 €

Brass Band Kids & Ados 8 ans et +

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

Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge dans l'univers des fanfares de la Nouvelle Orleans. Basé principalement sur la transmission orale, cet atelier permettra à vos enfants d'apprendre simplement et collectivement la trompette, le trombone ou le tuba.

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

Animé par **Guillaume BOUGEARD**

Ferme de la Harpe - 84 €

Danse Modern Jazz 10-14 ans

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

Jeudi 18h - 19h

Animé par une ou un professionnel

Cadran - Salle de danse - 156 €



ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES (ADOS/ADULTES)

Couture (initiation)

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

Jeudi 19h30 - 21h30 tous les 15 jours

Animé par **Anaïs CORNUAILLE**

Maison du Parc- 157 €



Atelier de création théâtrale et chorégraphique (à partir de 17 ans)

Cet atelier a pour objectif de créer et de mettre en place de courtes productions, en explorant le jeu théâtral, l'improvisation corporelle, la voix, le mouvement, les mots, l'espace, le temps... Avec ou sans expérience, que vous soyez plus tentés par le théâtre ou par la danse. Être curieux et ouvert à la découverte et à la création. Avoir envie de partager une aventure collective.

Lundi 18h30-20h00

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - Salle polyvalente - 195€

Théâtre ... et Fitness - Adultes et Ados (15 ans et +)

Entraînement physique « théâtralisé » ! L'idée de cet atelier est d'emprunter au théâtre des exercices et des jeux corporels et de les mettre au service d'une séance de sport originale et amusante. Se retrouver chaque lundi et se faire plaisir, après sa journée, autour d'une activité à la fois physique et créative.

Lundi 20h15-21h15

Animé par **Olivier BOTREL**

Cadran - Salle polyvalente - 157 €



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, l'atelier invite à développer une présence profonde, joyeuse, fluide et enracinée.



Exercices adaptés aux participantes et 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

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 **Maëla TREMEUR**

Cadran - Salle de danse - 157 €

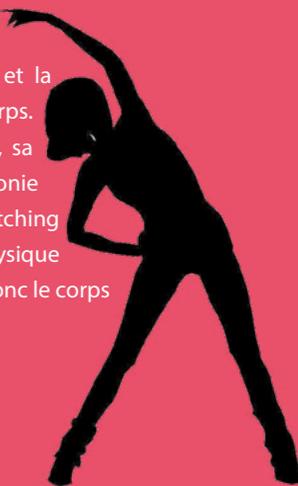
Gym "Forme et Santé" adultes

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 **Maëla 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

Jeudi 19h - 20h30

Animé par un.e professionnel.le
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.

Mardi 12h30 - 13h30

Jeudi 12h30 - 13h30

Animé par **Denise KOHLER**

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



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.

Mardi (1 fois / mois)

19h15 - 21h

Animé par **Thierry GAUDICHON**

Cadran - Salle de réunion

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

ASSOCIATIONS HEBERGÉES

PÔLE DANSE

Adultes/Adolescents

SALSA ME GUSTA

Salsa Cubaine

Lundi 19h30 - 20h30

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

Rock

Niveau 1 - Mercredi 19h30 - 20h45

Niveau 2 - Mercredi 20h45 - 22h00

Dance Hall

Jeudi 20h45-22h15

Le Cadran - Salle de danse

West Coast Swing

Niveau 1 Jeudi 19h00 - 20h00

Niveau 2 Jeudi 20h15 - 21h15

Niveau 3 Jeudi 21h30 - 22h30

Le Cadran - Salle polyvalente
www.fun-club-35.com

ASSO WUKI WUKI

Tout public

Dance Dance Revolution

Jeux 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 SPORT/BIEN-ÊTRE

SALSA ME GUSTA

Zumba

Lundi 20h35 - 21h35

Le Cadran - Salle de danse
www.salsamegusta.fr

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 ABTCC

Taï Chi Chuan - Tout public

Mercredi 12h30 - 13h30

Le Cadran - Salle polyvalente
www.abtcc.fr
06 08 47 01 10
gilles.abtcc@gmail.com

TAIJI QUAN DAO

Tout public

Vendredi 20h15 - 21h45

Le Cadran - Salle de danse
www.taijiquandao.wordpress.com

KUDO RENNES

A partir de 4 ans

Techniques de frappes pieds-poings, projections et immobilisations.

Le Cadran - Espace détente
www.kudo-rennes.com/

BRAN SYSTEMA

Mercredi 20h - 21h30

Jeudi 18h15 - 19h45

Le Cadran - Ferme de la Harpe
www.bransystemarennes.com/537

KI AIKIDO DE BRETAGNE

Lundi 20h15 - 21h45

Le Cadran - Ferme de la Harpe
ki-aikido.bretagne.over-blog.com

LUDIQUE / SCIENTIFIQUE / TECHNIQUE

EJB (Espace Jeux Beauregard)

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

Le Cadran - Maison du parc
association.ejb@gmail.com

BULLE DE RAINETTE

Lieu d'accueil enfants parents

Le Cadran - 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} jeudi du mois 19h30 - 00h

Le Cadran - Espace détente
facebook.com/ludibli

SAR

Actions de découverte de l'astronomie.

■ Maison du parc

contact@astro-rennes.com
www.astro-rennes.com

LPO 35

Ligue pour la Protection des Oiseaux

■ Maison du parc

ille-et-vilaine.lpo.fr
www.facebook.com/lpo35/

CMT (Culture Manuelle et Technique)

Association culturelle de valorisation des savoirs faire manuels et techniques.

■ Ferme de la Harpe

www.assocmtrennes.wordpress.com

PERMANENCES

SOCIALES ET ACCÈS

AUX DROITS

ASSOCIATION CITÉ ET MÉDIATION

Médiation-Voisinage - Tout public

Jeudi (tous les mois) 18h - 20h15

■ 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^{er} et 3^{ème} Vendredi de chaque mois:

9h - 11h

Gratuit

Sur rdv au 02 23 20 90 00

Permanences de notaires

4^{ème} Vendredi de chaque mois :

9h - 11h

Gratuit

Sur rdv au 02 99 65 23 24

■ Le Cadran - Salle de Réunion

SECOURS POPULAIRE

Distribution alimentaire

Lundi (tous les 15jours) 13h00 - 17h00

■ Le Cadran - Salle polyvalente

RdV auprès du Secours populaire

contact@spf35.org

02 99 53 31 41

MUSIQUE / CHANT

CHŒURS DU LUNDI

Club chorale de l'OPAR

Lundi 9h45 - 11h45

■ Le Cadran - Salle polyvalente

eligaby@wanadoo.fr

06 84 57 60 93

CUBA PA'LANTE

Chœur 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

ASSOCIATION HABITANTS

VAB (Vivre À Beaugard)

Animations et cadre de vie.

■ Maison du parc

contact@vivreabeaugard.fr

www.vivreabeaugard.fr

AMAP BIOREGARD

Vente de produits bio, circuit court

Mercredi 18h30 - 20h

■ Le Cadran - Espace détente

amapbeaugard@gmail.com

POLONIA

1^{er} Samedi de chaque mois :

14h - 18h

■ Le Cadran - Salle d'activité

www.facebook.com/Polonia.

HauteBretagne/



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

L'espace public numérique du Cadran est ouvert à toutes et 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.

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, projets audiovisuels, initiation et découverte de la fabrication numérique, dépannage informatique, jeux vidéo ...



Responsable de l'EPN

Jaouen **GOFFI**

multimedia@3regards.com

Animateur Multimedia

Maxime **BERTHÉLÉMÉ**

audiovisuel@3regards.com

HORAIRES

MARDI

14H30 - 16H : ATELIERS MULTIMÉDIAS

17H00 - 20H : ATELIER RÉPARATION PC / CAUSONS

NUMÉRIQUE / OUVERTURE LIBRE

MERCREDI

14H30 - 18H : ACTIVITÉS JEUNES / QUINCÉ CRAFT

JEUDI

17H00 - 18H : OUVERTURE LIBRE JEUNES

VENDREDI

14H30 - 16H : ATELIERS MULTIMÉDIAS

16H30 - 18H : OUVERTURE LIBRE ADULTES

CONTACT : 02 57 24 00 46

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

Causons numérique / Ouverture libre

Échanges d'idées, découvertes ludiques, conseils, débats, soirées thématiques... Venez avec vos idées, vos questions, vos réflexions (démarches administratives, accès aux droits, protections des données) sur ce temps d'échange convivial.

- Mardi** de 17h à 20h
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, manipulation d'appareils photo et caméras, reproduction du quartier avec Quincé'Craft, impression 3D, création numérique, console retro, sorties thématiques...

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

Quincé'Craft

L'espace numérique du Cadran propose la création du futur parc de Quincé avec le jeu Minecraft ! Les jeunes sont invités à apporter leur pixel à l'édifice ! Les participants imagineront ce parc pour construire ensemble le projet Quincé 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

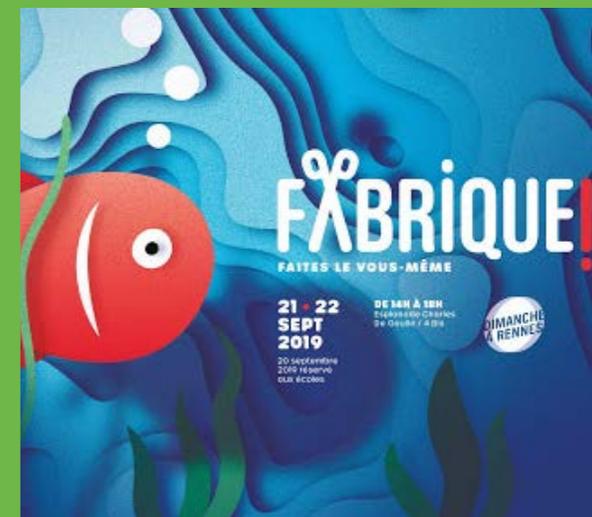


Dépannage informatique

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 toutes et 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

EVENEMENTS





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

Animé par **Aurélie LOZAC'H**

Lundi, Mercredi, Jeudi

Ferme de la Harpe

LES COURS SEMI-COLLECTIFS

Ces cours de 2 à 4 personnes se déroulent sur des créneaux de cours particuliers.

MUSIQUES ACTUELLES

Animé par **Julien FAYOLLE, 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

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€



BRASS BAND KIDS & ADOS

Enfants à partir de 8 ans

Animé par **Guillaume BOUGEARD**



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

Solution idéale pour commencer la musique, l'atelier Brass Band vous plonge dans l'univers des fanfares de la Nouvelle Orleans. Basé principalement sur la transmission orale, cet atelier permettra à vos enfants d'apprendre simplement et collectivement la trompette, le trombone ou le tuba.

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

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 : 593€ 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 **Lucas Pinabel**

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

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

■ **Lundi** 18h15 - 19h15, **Lundi** 19h15 - 20h15, **Mercredi** 18h00 - 19h00, **Jeudi** 20h45 - 21h45 - Ferme de la Harpe - 350€

STAGE ANNUEL JAZZ VOCAL ET IMPROVISATION

Animé par **Marion THOMAS & Bertrand FOUQUET**

7 week-end complets tout au long de l'année - 2 niveaux, max 10 pers.
■ Ferme de la Harpe - 381€

LE CHŒUR MOBILE Chants du monde

Animé par **Cie DICILA**

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

■ Un **Lundi sur 2** de 20h00 - 22h00 - Ferme de la Harpe - 190€

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€

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 00h30

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. Entouré de bénévoles, un animateur mécanicien expérimenté 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 : 20/11 - 26/02 - 14/05

STAGE EMBRAYAGE - 7H

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

Choix de date : 16/10 - 15/01

STAGE DISTRIBUTION - 7H

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

Choix de date : 18/09 - 11/12 - 19/03 - 18/06

STAGE DE MÉCANIQUE GÉNÉRALE -30H

Mardi 18h30 - 20h30 - 265€

2 sessions dans l'année

Ces stages sont assurés par **Johan COÏC - 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 - 360€ (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 - 420€ (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 22/02 au 23/03

Ferme de la Harpe - 310€

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 - 106€

DÉCOUVERTE SOUDURE ALU & INOX

Animée par **Marc DEPASSE**

Formation individuelle 1h sur rendez vous - 60€

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 celles et ceux qui veulent se perfectionner.

2 séances de 2H

Mardi et Jeudi 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 et tentons de les réparer.

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** ou **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	20 novembre 2021 26 février 2022 14 mai 2022	9h00 - 12h30 + 13h00 - 16h30	86 €
Stage Distribution (7H)	Johan COIC	18 sept 2021 11 déc 2021 19 mars 2022 18 juin 2022	9h00 - 12h30 + 13h00 - 16h30	86 €
Stage Embrayage (7H)	Johan COIC	16 oct 2021 15 janv 2022	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	360 € 420 €
Stage Soudure à l'arc (20H)	Marc DEPASSE	Mercredi 22 fév au 24 mar	18h30 - 20h30	310 €
Stage Découverte soudure Niveau 1 (2x2H) Stage Découverte soudure Niveau 2 (2x2H)	Marc DEPASSE	Jeudi	18h30 - 20h30	106 €
Stage Découverte Soudure Alu & Inox (1H), sur rendez-vous	Marc DEPASSE	sur rdv	sur rdv	60 €

ELECTRICITÉ / ELECTRONIQUE

Stage Electricité (2X2H)	Marc DEPASSE	Mardi	18h30 - 20h30	59 €
Stage électronique Conception et Réalisation (3x2H)	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)	Jen Pierre GUENEE	Samedi et Dimanche	10h-12h & 14h-16h	140 €
Atelier 2 Roues	Marc DEPASSE	Samedi	13h00 - 17h00	Gratuit (adhésion obligatoire)

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

ATELIERS

Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Aurélié LOZAC'H	Lundi Jeudi	20h30 - 22h00 19h00 - 20h30	243 €
Jazz vocal (groupe de 10 personnes)	Dominique FONTAINES	Mercredi Jeudi	19h30 - 21h00 20h30 - 22h00	
Chœur Mobile Chants du monde	Cie DICILA	Lundi	18h30 - 20h00	117€

Stage annuel Jazz vocal et Improvisation, Théorie et Analyse	Marion THOMAS / Bertrand FOUQUET	7 week-end	9h00 - 17h00	381 €
Atelier polyphonie (3-4 personnes)	Aurélié LOZAC'H	Lundi Mercredi Jeudi	18h15 et 19h15 18h00 20h45	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	20h00 - 22h00	190 €
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 et loisirs	Mardi	12h30 – 13h30	157 €
		Jeudi	12h30 – 13h30	157 €
		Les 2 cours		225 €
Stretching - Etirements et renforcement	Maëla TREMEUR	Lundi	15h00 – 16h00	157 €
Gymnastique «Forme et Santé» - Seniors		Mardi	11h05 – 12h05	157 €
Danse Modern Jazz	Animé par une ou un professionnel	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)
Création Théâtrale et chorégraphique - Etudiants et Adultes	Olivier BOTREL	Lundi	18h30 – 20h00	195 €
Théâtre et Fitness - Adultes et Ados (+15 ans) - NOUVEAU			20h15 – 21h15	157 €
Chorale La saga des notes	Animé par une ou un professionnel	Mardi	19h00 – 20h30	105 €
Couture (initiation) - NOUVEAU	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 - NOUVEAU		Mardi	17h00 – 20h00	

MAISON DE QUARTIER LE CADRAN / ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gym «Bout'Chou»	9 mois à 2 ans et demi	Maëla TREMEUR	Mercredi tous les 15 jours	10h05 – 11h05	99 €	
Ateliers Cirque / multi-sports	3-6 ans	Animé par une ou un professionnel	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	Mardi	17h00 – 17h45	156 €	
Danse chorégraphique	7-12 ans			18h00 – 19h00		
Danse Modern Jazz	6-9 ans	Animé par une ou un professionnel	Jeudi	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	Animé par une ou un professionnel	Mercredi	16h30 – 17h15	156 €
	4-6 ans			15h30 – 16h15	
Atelier Théâtre et Danse	9-11 ans	Olivier BOTREL	Lundi	17h15 – 18h15	157 €
Arts Plastiques	4-6 ans	Charlotte CARSIN	Mercredi	16h00 – 17h00	156 €
	7-14 ans			14h00 – 15h30	201 €

PÉDIBUS / ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Pédibus + goûter 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 2021/ 2022

Septembre 2021		Octobre 2021		Novembre 2021		Décembre 2021		Janvier 2022		Février 2022	
1 M		1 V		1 L	Toussaint - Férié	1 M	10	1 S		1 M	
2 J		2 S		2 M		2 J		2 D		2 M	17
3 V		3 D		3 M		3 V	Fête de l'hiver	3 L		3 J	
4 S	Portes ouvertes	4 L		4 J		4 S		4 M		4 V	
5 D		5 M		5 V		5 D		5 M	13	5 S	Vacances d'hiver
6 L		6 M	4	6 S		6 L		6 J		6 D	
7 M		7 J		7 D		7 M		7 V		7 L	
8 M		8 V		8 L		8 M	11	8 S		8 M	
9 J		9 S		9 M		9 J		9 D		9 M	
10 V		10 D		10 M	7	10 V	Fête de l'hiver	10 L		10 J	
11 S		11 L		11 J	Armistice 1918 - Férié	11 S		11 M		11 V	
12 D		12 M		12 V		12 D		12 M	14	12 S	
13 L	Reprise activités	13 M	5	13 S		13 L		13 J		13 D	
14 M		14 J		14 D		14 M		14 V		14 L	
15 M	1	15 V		15 L		15 M	12	15 S		15 M	
16 J		16 S		16 M		16 J		16 D		16 M	
17 V		17 D		17 M	8	17 V		17 L		17 J	
18 S		18 L		18 J		18 S	Vacances de Noël	18 M		18 V	
19 D		19 M		19 V		19 D		19 M	15	19 S	
20 L		20 M	6	20 S		20 L		20 J		20 D	
21 M		21 J		21 D		21 M		21 V		21 L	
22 M	2	22 V		22 L		22 M		22 S		22 M	
23 J		23 S	Vacances Toussaint	23 M		23 D		23 J		23 M	18
24 V		24 D		24 M	9	24 V		24 L		24 J	
25 S		25 L		25 J		25 S	Noël	25 M		25 V	
26 D		26 M		26 V	Assemblée Générale	26 D		26 M	16	26 S	
27 L		27 M		27 S		27 L		27 J		27 D	
28 M		28 J		28 D		28 M		28 V		28 L	
29 M	3	29 V		29 L		29 M		29 S	Art & la main	29 S	
30 J		30 S		30 M		30 J		30 D		30 D	
		31 D		31 V		31 L					

Mars 2022		Avril 2022		Mai 2022		Juin 2022		Juillet 2022		Août 2022	
1 M		1 V		1 D	Fête du travail	1 M	30	1 V		1 L	
2 M	19	2 S		2 L		2 J		2 S		2 M	
3 J		3 D		3 M		3 V		3 D		3 M	
4 V		4 L		4 M	26	4 S		4 L		4 J	
5 S		5 M		5 J		5 D	Pentecôte	5 M		5 V	
6 D		6 M	24	6 V		6 L	Férié	6 M		6 S	
7 L		7 J		7 S		7 M		7 J	Vacances d'été	7 D	
8 M		8 V		8 D	Victoire 45	8 M	31	8 V		8 L	
9 M	20	9 S	Vacances Printemps	9 L		9 J	FESTIVAL JAZZ	9 S		9 M	
10 J		10 D		10 M		10 V		10 D		10 M	
11 V		11 L		11 M	27	11 S		11 L		11 J	
12 S		12 M		12 J		12 D		12 M		12 V	
13 D		13 M		13 V		13 L		13 M		13 S	
14 L		14 J		14 S		14 M		14 J	Fete Nationale-Férié	14 D	
15 M		15 V		15 D		15 M	32	15 V		15 L	Assomption - Férié
16 M	21	16 S		16 L		16 J		16 S		16 M	
17 J		17 D	Pâques	17 M		17 V		17 D		17 M	
18 V		18 L	Férié	18 M	28	18 S		18 L		18 J	
19 S		19 M		19 J		19 D		19 M		19 V	
20 D		20 M		20 V		20 L		20 M		20 S	
21 L		21 J		21 S		21 M	Fête de la musique	21 J		21 D	
22 M		22 V		22 D		22 M	33	22 V		22 L	
23 M	22	23 S		23 L		23 J		23 S		23 M	
24 J		24 D		24 M		24 V		24 D		24 M	
25 V		25 L		25 M	29	25 S		25 L		25 J	
26 S		26 M		26 J	Ascension	26 D		26 M		26 V	
27 D		27 M	25	27 V		27 L		27 M		27 S	
28 L		28 J		28 S		28 M		28 J		28 D	
29 M		29 V		29 D		29 M	34	29 V		29 L	
30 M	23	30 S		30 L		30 J		30 S		30 M	
31 J				31 M				31 D		31 M	

GLOSSAIRE

Accordeon	p 31
Accueil de loisirs enfance	p 11
Accueil de loisirs jeunesse	p 13
AMAP	p 26
Art floral	p 24
Arts plastiques enfants	p 20
Atelier Polyphonie	p 32
Atelier 2 Roues	p 38
Atelier Vocabulaire Harmonie	p 33
Basse	p 31
Batterie	p 30
Brass Band (fanfare enfant)	p 21-31
Brass Band (fanfare adulte)	p 34
Capoeira enfants	p 20
Chœur Chant du Monde	p 32
Cirque / multi-sports enfants	p 19
Club Jazz	p 34
Contrebasse	p 31
Cours semi collectifs	p 31
Coutellerie	p 37
Couture	p 22

Danse chorégraphique rythmée	p 21
Danse modern jazz adultes	p 24
Danse modern jazz enfants	p 20
Electricité	p 37
Electronique	p 38
Espace Public Numérique (multimédia)	p 27
Eveil corporel dansé	p 20
Eveil musical	p 19-31
Fitness	p 24
Français, langue étrangère	p 16
Guitare	p 30
Guitare accompagnement	p 32
Guitare manouche	p 32
Gymnastique forme et santé	p 23
Gymnastique «Bout'chou»	p 19
Hébergement	p 8
Impro Jazz	p 33
Jazz Vocal	p 32
Les Arts en Ciel	p 18
Mécanique	p 36
Metallerie	p 36
Musiques Actuelles	p 31
Musique d'Ensemble	p 33

Musique de l'Est	p 33
Pédibus	p 19
Piano	p 30
Stage Jazz Vocal	p 32
Répétition groupes	p 33
Saxophone	p 30
Sculpture	p 38
Soudure	p 37
Stretching	p 23
Technique vocale et interprétation	p 31
Théâtre et Danse - enfants	p 21
Théâtre et Fitness - adultes	p 22
Théâtre Création Etudiants - adultes	p 22
Trompette	p 30
Tuba	p 30
Yoga	p 22

L'association est ravie de remettre à chaque adhérent un exemplaire de la BD «De la Ferme de la Harpe à 3 Regards Léo Lagrange - 40 ans d'engagement associatif» dessinée par Zab' et la complicité de nombreux bénévoles.





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

