

Entraide & échange

REPAIR CAFÉ **B**

Jeter ? Pas question ! Un Repair Café pour apprendre à réparer et transmettre ses savoir-faire... Coudre un bouton, dépanner un ordinateur, réparer du petit électroménager... Le 2^e mardi du mois, de 14h30 à 19h30, à partir d'octobre. Et tous les deux mois, un Repair café nocturne de 19h à 22h.

LES PETITES MAINS DU CŒUR **B**

Création collective de petits objets artisanaux au profit d'associations caritatives. Les mardis après-midi, de 14h30 à 17h.

AIDE AU FRANÇAIS **B**

Les formations proposées s'adressent aux adultes étrangers. Cours d'octobre à juin - gratuit.

JARDIN PARTAGÉ **B**

Près de la Maison Héloïse, un espace pour les mains vertes. Pour jardiner ensemble et discuter !

BIBLIOTHÈQUES OUVERTES : Nous vous proposons, dans nos trois équipements, un espace pour venir prendre un livre, en apporter...

Saison 2019-2020



Association
LES TROIS MAISONS
Cleunay Arsenal-Redon Courrouze

www.troismaisons.org

Jeux

JEUX DE SOCIÉTÉ **B**

Mercredi 14h-18h : scrabble
Jeudi 14h-17h30 : tarot, belote

JEUX DU DIMANCHE **B**

Jeux de société, pour petits et grands ! Scrabble, triomino, blokus, rummy, tarot... Pendant l'après-midi, un goûter est partagé. Un dimanche par mois, à partir de 14h

JEUX D'ADRESSE **B**

En fonction de la météo
PÉTANQUE le mardi 14h près du jardin de la Maison Héloïse
PALETS le lundi 14h à la Maison des Familles

Ateliers linguistiques

ANGLAIS **B**

- ♦ **CONVERSATION DÉBUTANTS** le lundi 19h-20h - 25 €
- ♦ **INITIÉS** le jeudi 10h-11h - 25 €
- ♦ **INTERMÉDIAIRES** le jeudi 11h-12h - 25 €
- ♦ **CONVERSATION INTERMÉDIAIRES** le jeudi 18h-19h - 25 €

ARABE **B**

lundi 18h-19h - 25 €

ESPAGNOL **B**

- ♦ **CONVERSATION** le mardi 10h-11h - 25 €
- ♦ **TOUS NIVEAUX** le mercredi 14h-15h - 25 €
- ♦ **DÉBUTANTS** le jeudi 10h-11h - 25 €
- ♦ **INTERMÉDIAIRES / INITIÉS** le jeudi 11h-12h - 25 €

ITALIEN **B**

- ♦ **INITIÉS** le mardi de 14h15 à 15h15 - 25 €
- ♦ **DÉBUTANTS** le mardi de 15h15 à 16h15 - 25 €

RUSSE **B**

Débutants et niveau A1/A2 - mercredi 17h15-18h15 - 25 €

Travaux d'aiguille

STAGES COUTURE (5 SÉANCES)

Stages de 5 séances, le lundi de 14h à 16h ou le mercredi de 9h30 à 11h (voir la programmation) - 40 € le stage

GRANDS DÉBUTANTS

Comment utiliser une machine à coudre, quel matériel choisir, les points de base, etc.

INTERMÉDIAIRES : TECHNIQUES DE BASE

Biais, passepoil, fermeture éclair, boutonnière, tissu élastique

COUTURE À L'ANNÉE

- ♦ **DÉBUTANTS** jeudi 18h30-21h30 (1^{er} et 3^e jeudis du mois) - 50 € **B**

TOUS NIVEAUX

Vous venez avec votre projet et on vous aide dans la réalisation
LUNDI 19h-21h - 90 €

MERCREDI 10h-12h - 50 € **B**

MERCREDI 13h30-16h - 50 € **B**

MERCREDI 16h15-18h45 - 50 € **B**

VENDREDI 9h30-11h30 - 90 €

VENDREDI 18h30-21h30 (1^{er} et 3^e vendredis du mois) - 50 € **B**

Dans cette plaquette, la couleur du nom de l'activité indique dans quelle maison elle a lieu :

MAISON DES FAMILLES,
MAISON HÉLOÏSE,
MAISON MARION DU FAOUËT.

La lettre **B** indique que l'activité est encadrée par un bénévole.

COUTURE

TRICOT

Ateliers collectifs pour apprendre et/ou transmettre son savoir-faire (les confirmés sont bienvenus pour aider les débutants !)

CAFÉ-TRICOT

Mardi à partir de 14h30 **B**

SOIRÉE TRICOT « LES 3 MAILLES » **B**

2^e et 4^e jeudi du mois à partir de 17h30 et jusqu'à 20h
Tout au long de la soirée, suivant vos envies et vos disponibilités, vous êtes accueillies et accompagnées pour 3 mailles... ou plus !

TRICOT, BRODERIE, CROCHET, PATCHWORK... **B**

Lundi et jeudi 14h-17h30

Activités manuelles

DESSIN-PEINTURE **B**

Jeudi 9h30-11h30 - 20 €
Initiation au dessin, à la nature morte, à la composition d'après un thème...

PEINTURE SUR PORCELAINES **B**

Mardi 14h-16h30 - 25 €

MOSAÏQUE **B**

Initiation (plateau, pot de fleur, miroir...)
Lundi 17h30-19h30 - Par session de 15 séances - 45 €

POTERIE **B**

Façonnage à la main - Mardi 18h-20h - initiés 80 € (matériel fourni)

IKEBANA

Art floral japonais - Le mardi après-midi, une fois par mois - 9 séances - 70 €

SCRAPBOOKING INITIÉS

Vendredi 13h30-16h - 25 €

Détente

CHORALE

Chant, répertoire varié - Lundi 18h-19h15 - 65 €

ATELIER BIEN-ÊTRE **B**

Relaxation, exercices respiratoires, techniques orientales sur l'énergie, auto-massage...
Lundi 9h30 à 10h30 - 40 €

Cuisine

CUISINE CRÉATIVE AU FIL DES MOIS **B**

Le 2^e jeudi du mois - 19h30 - 10 € l'année

LES SAVEURS DU VENDREDI **B**

Un moment convivial et de partage de vos meilleures recettes. -
Le 2^e vendredi du mois - 19h - 10 € l'année

Espace numérique

Contactez Dominique au 02.23.42.07.96
Initiation, perfectionnement : découverte de l'ordinateur, bureautique, internet, retouche photo...
Prise en main de votre tablette numérique, du smartphone...
Atelier de fabrication numérique (impression 3D, arduino...)
Programme des ateliers disponible dans les 3 maisons et sur le site de l'association.
Ateliers en petits groupes ou petit soutien technique (3 €/heure).
Cours individuel 10 € l'heure. Accès autonome (1 €/heure)

Activités physiques - extérieur

RANDONNÉES **B**

Un moyen agréable de rencontrer les gens du quartier tout en découvrant les sentiers bretons !
Vendredi, 13h30 - 25 € (+ participation au covoiturage), au départ de la Maison Marion du Faouët

MARCHE NORDIQUE

Le mercredi de 9h45 à 11h15 - 25 € **B**

Le jeudi de 10h à 12h tous les 15 jours (tous niveaux)- 25 €

Le vendredi de 9h45 à 11h15 (débutants) - 25 € **B**

Activité de plein air de marche accélérée avec l'utilisation de bâtons légers et spécifiques à celle-ci.

Activités physiques en salle

GYM D'ENTRETIEN

LUNDI 9h30-10h30 - 95 €*
LUNDI 10h45-11h45 - 95 €*
LUNDI 14h-15h - 95 €*
MERCREDI 20h30-21h30 - 95 €*
GI-GONG
MERCREDI 14h-15h - 95 €*
 VENDREDI 9h30-10h30 - 95 €*
ZUMBA
LUNDI 20h30-21h30 - 115 €*
MERCREDI 19h30-20h30 - 115 €*
SELF-DÉFENSE
MERCREDI 15h-16h - 95 € *

GYM POSTURALE

(entre pilates et stretching)
LUNDI 19h30-20h30 - 115 € *
JEUDI 12h30-13h30 - 115 € *
 VENDREDI 10h45-11h45 - 115 € *

SELF-DÉFENSE

MERCREDI 15h-16h - 95 € *

* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

Connaissance et découverte

BALADES - DÉCOUVERTES **B**

Marche tranquille et culturelle au fil des parcs et quartiers rennais, pour petits marcheurs curieux. 1^{er} et 3^e lundis du mois, 14h, au départ de la Maison Héloïse

LES MARDIS D'HÉLOÏSE **B**

Conférence, musique... Un mardi par mois, en fin de journée.

FORMATION COMMUNICATION **B**

Stage « Etre à l'aise pour communiquer » : 2 x 2h30 le lundi en après-midi ou en soirée
Réunion d'information retraite : "Vivre sa retraite" 1 fois par trimestre le mardi 10h-11h30.

CAFÉ LECTURE **B**

Un lundi après-midi par mois, pour échanger sur ses lectures

REMUE-MÉNINGES

Le lundi, 14h30-16h30 - 2 € la séance - 8 séances dans l'année.

CLUB NATURE **B**

1 à 2 fois par mois (l'après-midi) - 10 € l'année

Atelier bois

- Maison des Familles
Contactez Mickaël au 02.23.40.00.15 ou mickatelierbois@gmail.com
Accès atelier bois : 10 € - Formation de menuiserie ou de tour à bois (60 €)
Ouverture du mardi au vendredi et 1 samedi sur 2.
Pour réaliser ensemble des objets pratiques et décoratifs.
Un atelier muni de machines performantes : dégauchisseuse / raboteuse / mortaiseuse, scie circulaire, scie à ruban - toupie, tour à bois - nombreux outils.
L'atelier bois a une vocation sociale et non commerciale.