

Activités proposées par d'autres associations dans nos locaux

À la Maison des Familles - Club des retraités de Cleunay - 06.34.31.36.04
OPAR Cleunay - Association de Tai Chi Taïste de France - section rennais - 06.87.13.79.34
 Apprentissage du mouvement de Tai Chi Taïste pour débutants - www.taistc.fr
Association d'art floral et décoration (D.A.F.A.) 06 09 72 12 01
 Cours d'art floral et réalisation de créativité tous niveaux - josette.goisbeau@laposte.net
À la Maison Marion du Fauët - Accompagnement à la scolarité 02.99.67.23.36
Institut de yoga du bassin rennais - https://institutyoga.org
À la Maison Héloïse
Institut de yoga du bassin rennais 02.90.09.56.74 - https://institutyoga.org
Assistants maternelles espace Jeux AREJ
Harmonie tai chi Cours de tai chi chuan - 06.84.83.42.39
Lang'Are Cours d'anglais - 06.34.95.82.72 - www.langaren.com
OPAR Bridge 06.87.65.51.40
HF Bretagne / AGIR
La mort est dans la boîte
Sophrologie Maryvonne Dagnet 06.48.90.28.81 - www.maryvonnedagnet.com

Locations

3 salles avec cuisine (capacité d'accueil de 60-70-80 personnes) sont disponibles à la location pour vos réunions ou repas familiaux.
 Limite horaire : 1h du matin, prévoir attestation d'assurance et chèque de caution.
 Tarifs et renseignements : contactez-nous (voir horaires de contact, mail, et téléphone en dernière page de cette plaquette).

L'actualité des Trois Maisons en temps réel

Cette plaquette est imprimée en juillet 2023. Des ajustements et enrichissements peuvent se produire tout au long de l'année : modifications de dates ou suppression d'activités, proposition de nouvelles activités et événements... D'une manière générale, il n'y a pas d'ateliers pendant les vacances scolaires et les jours fériés.
 Pour connaître toute l'actualité de l'association, merci de consulter le site internet www.troismaisons.org, de nous suivre sur Facebook et de vous abonner à la newsletter via notre site.

Inscriptions :

Pour participer aux activités proposées dans les 3 maisons, il faut être adhérent.
 Carte d'adhérent personnelle : **15 euros**. (Valable de juillet 2023 à juin 2024)
 L'association Les Trois Maisons participe au dispositif Sortir !
 Vous pouvez aussi régler les activités en plusieurs fois.



L'association poursuit aussi une démarche en faveur du développement durable (agenda 21).
 Elle bénéficie, dans le cadre d'une convention, du soutien financier de la ville de Rennes.

Qui sommes nous ?




Tisser le lien social au fil de multiples activités

À Rennes, l'association Les Trois Maisons réunit et gère, depuis 2005, trois équipements de proximité qui couvrent tout le quartier Cleunay - Arsenal-Redon - Courrouze : Maison des Familles (établissement pionnier, créé en 1976 et siège de l'association) ; Maison Marion du Fauët ; Maison Héloïse.

Ces trois maisons sont des lieux de rencontres et d'échanges entre les générations et d'animation de la vie de quartier. Leur vocation ? Favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes et permettre à tous d'avoir accès à la culture et au partage des connaissances. Des animateurs expérimentés proposent et encadrent les activités artistiques, culturelles, manuelles, physiques, ludiques.

Vous avez besoin de renseignements, vous voulez adhérer, vous inscrire à des activités, louer une salle ?

À Rennes, les Trois Maisons vous accueillent :

- | | |
|--|--|
| 
Maison des Familles
2, allée Joseph-Gémain
02 99 67 27 66
Atelier bois : 06 41 80 70 22 | lundi et mardi (14h-17h30)
mercredi (9h30-12h)
jeudi et vendredi (14h-18h) |
| 
Maison Marion du Fauët
10, allée Marion-du-Fauët
02 23 42 07 96*
Espace numérique : 02 23 42 07 96 | lundi (10h-12h & 17h-19h)
mardi (9h30-12h & 14h-17h)
mercredi (9h30-12h30)
vendredi (13h30-16h) |
| 
Maison Héloïse
13, rue de Redon
02 99 65 05 74* | lundi (15h30-17h30)
jeudi (14h-17h)
vendredi (14h-17h) |

* Courant octobre 2023, numéro unique pour les trois maisons : 02 99 67 27 66

Nous faisons le maximum pour être présents sur les créneaux indiqués, néanmoins des obligations peuvent nous en empêcher, en particulier, pendant les vacances scolaires. Merci de votre compréhension.

contact.troismaisons@gmail.com - www.troismaisons.org



Pour venir en bus :
 Maison des Familles : Ligne 10 (arrêt Cleunay)
 Maison Marion du Fauët : Ligne 10 (arrêt Voltaire)
 ou arrêt Chèques postaux (ligne C4, 11, 53, 54, 55, 56)
 Maison Héloïse : Ligne C6 (arrêt Redon)

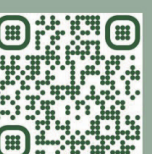
Stations de métro : **Cleunay** devant la Maison des Familles,
Mabilais près des Maisons Marion du Fauët et Héloïse.



RENNES : Cleunay > Arsenal-Redon > Courrouze

Maison des Familles
Maison Marion du Fauët
Maison Héloïse

Programme
 Activités
 2023-2024



Entraide & échange

REPAIR CAFÉ B

Jeter ? Pas question ! Un Repair Café pour 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 une fois par trimestre, un Repair café nocturne le vendredi de 19h à 22h.

JARDIN PARTAGÉ B

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

BIBLIOTHÈQUES OUVERTES : dans nos trois maisons, prenez ou apportez un livre...

Saison 2023-2024



Association
LES TROIS MAISONS
Cleunay Arsenal-Redon Courrouze

www.troismaisons.org

Jeux

JEUX DE SOCIÉTÉ B

Mercredi 14h-18h : scrabble - 10 €
Jeudi 14h-17h30 : tarot - 10 €

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

Travaux d'aiguille

COUTURE À L'ANNÉE

Vous venez avec votre projet et on vous aide dans la réalisation

DÉBUTANTS

LUNDI 14h-16h - 95 €

TOUS NIVEAUX

LUNDI 19h-21h - 95 €

MERCREDI 14h-18h - 85 € B

JEUDI 16h30-19h - 55 € B

VENDREDI 9h30-11h30 - 95 €

VENDREDI 19h30-22h30 (tous les 15 jours, 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois) - 55 € B

STAGES COUTURE (5 SÉANCES)

Stages de 5 séances, le mercredi de 9h30 à 11h30 - 45 € le stage

GRANDS DÉBUTANTS

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

INTERMÉDIAIRE

Pour approfondir quelques techniques : pose du biais et du passepoil, faire des fronces, découverte de la surjeteuse.

COUTURE À LA SÉANCE

Pour apprendre une technique particulière, pour un soutien sur un projet
Un dimanche par mois, 9h-12h - 15 € la séance B

TRICOT

Ateliers collectifs pour apprendre et/ou transmettre son savoir-faire (les confirmés sont bienvenus pour aider les débutants !)
Mardi à partir de 14h30 - 10 € 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.

Tous nos tarifs sont à l'année

Espace numérique

Maison Marion du Fauouët
Contactez Dominique au 02 23 42 07 96 (02 99 67 27 66 à partir d'octobre)
ou dominique.lestroismaisons@gmail.com

Du lundi au vendredi

Initiation, perfectionnement :

- maîtriser son smartphone, son ordinateur,
- gérer ses photos numériques, créer des albums photos,
- être à l'aise sur les démarches en ligne,
- naviguer sur internet et les réseaux sociaux en toute sécurité,
- faire du montage vidéo,
- et de nombreux autres ateliers...

Programme des ateliers disponible dans les 3 maisons et sur le site de l'association. Ateliers en petits groupes et/ou petit soutien technique en individuel

ATELIER DE FABRICATION NUMÉRIQUE

- ◆ Impression 3D
- ◆ Découpe laser
- ◆ Initiation à la programmation (arduino, Raspberry Pi)

Le mercredi de 17h30 à 19h30, et en journée suivant le programme de l'espace numérique

Détente

CHORALE B

Chant, répertoire varié - Lundi 17h30-19h - 40 €

LES MARDIS CONVIALITÉ B

Un après-midi de détente : pâtisserie, ateliers créatifs, jeux de société
Les mardis après-midi, de 14h30 à 17h30 - 10 €

CUISINE : LES SAVEURS DU VENDREDI B

Un moment convivial et de partage de vos meilleures recettes
Le 2^e vendredi du mois - 19h - 15 € l'année

COUTURE

Atelier bois

- Maison des Familles

Contactez Mickaël au 06 41 80 70 62 ou mickatelierbois@gmail.com
Tarif : 85 € (adhésion 15 €, formation de menuiserie ou de tour à bois 60 €, accès annuel 10 €)
Ouverture du mardi au samedi.
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.

Activités manuelles

DESSIN-PEINTURE B

MARDI 9h30-11h30 - 40 €
Accompagnement de projets

JEUDI 9h30-11h30 - 40 €

Initiation au dessin, à la nature morte, à la composition d'après un thème...

PEINTURE SUR PORCELAIN B Mardi 14h-16h30 - 35 €

MOSAÏQUE B

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

MODELAGE LIBRE - POTERIE B Façonnage à la main - Mardi 18h-19h30 - initiés 60 € (matériel fourni)

IKEBANA Art floral japonais - Le jeudi 13h30-16h, une fois par mois - 9 séances - 90 €
En partenariat avec l'association Ikebana Ohara Rennes

SCRAPBOOKING INITIES B Vendredi 13h30-16h - 25 €

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.

CAFÉ LECTURE B Un mardi après-midi par mois (14h30-16h), discussion autour d'un livre - 10 €

ATELIER ÉCRITURE B Le jeudi, 18h-19h30, 2 fois par mois - 20€

CLUB NATURE B 1 à 2 fois par mois (l'après-midi) - 15 € l'année

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 Cleunay (rue André Trasbot).

PETITES RANDONNÉES B

Randonnées de moins de 8 km, rythme modéré (moins de 4 km/h), autour de Rennes
Le mardi à 13h30, tous les 15 jours, au départ de Cleunay (rue André Trasbot).
10 € (gratuit pour les randonneurs du vendredi)

MARCHE NORDIQUE

Le mercredi de 9h45 à 11h15 - 25 € B

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.
Au départ de l'écluse Moulin du Comte.

Activités physiques en salle

Contactez Zénaïde au 06 41 57 52 28 ou zenaide.lestroismaisons@gmail.com

GYM DOUCE

LUNDI 9h30-10h30 - 105 €*
MERCREDI 9h30-10h30 - 115 €*
YOGA B
Tonification, équilibre, respiration et détente
LUNDI 10h30 à 11h30 - 40 €*
DANSES RYTHMÉES
SAMBA (danse solo)
LUNDI 20h10-21h10 - 125 €*
CARDIO LATINO & AFRO (Zumba)
MERCREDI 19h30-20h30 - 125 €*
GYM ÉQUILIBRE (prévention des chutes et équilibre)
JEUDI 14h-15h - 105 €*
* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

GYM TONIC

LUNDI 10h45-11h45 - 105 €*
 VENDREDI 9h30-10h30 - 105 €*
GYM ZEN
LUNDI 14h15-15h15 - 105 €*
 VENDREDI 10h45-11h45 - 105 €*
PILATES
LUNDI 19h-20h - niveau 2 - 125 €*
MARDI 12h15-13h15 - tous niveaux - 125 €*
MERCREDI 18h15-19h15 - niveau 1 - 125 €*
GYM ÉQUILIBRE (prévention des chutes et équilibre)
JEUDI 14h-15h - 105 €*
* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

GYM ZEN

LUNDI 14h15-15h15 - 105 €*
 VENDREDI 10h45-11h45 - 105 €*
PILATES
LUNDI 19h-20h - niveau 2 - 125 €*
MARDI 12h15-13h15 - tous niveaux - 125 €*
MERCREDI 18h15-19h15 - niveau 1 - 125 €*
GYM ÉQUILIBRE (prévention des chutes et équilibre)
JEUDI 14h-15h - 105 €*
* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

PILATES

LUNDI 19h-20h - niveau 2 - 125 €*
MARDI 12h15-13h15 - tous niveaux - 125 €*
MERCREDI 18h15-19h15 - niveau 1 - 125 €*
GYM ÉQUILIBRE (prévention des chutes et équilibre)
JEUDI 14h-15h - 105 €*
* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

GYM ÉQUILIBRE (prévention des chutes et équilibre)
JEUDI 14h-15h - 105 €*
* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

* Tarif réduit si plusieurs activités physiques en salle

Ateliers linguistiques

ANGLAIS B mardi 9h45-11h15 - 40 €

ARABE B jeudi 19h-20h - 30 €

