

En l'absence de justificatif au moment de l'inscription, les tarifs de la tranche 4 seront appliqués

Tarification solidaire		Quotient familial en €					
Tranche	Quotient familial en €	A	B	C	D	E	F
1	900 et moins	50	55	60	85	95	125
2	901 à 1500	55	60	65	95	105	140
3	1501 à 2000	60	65	70	100	115	150
4	2001 et plus	65	70	80	110	125	165

► QF = (Revenu fiscal de référence / Nombre de parts fiscales du foyer) / 12

Pour les activités dont le montant est supérieur ou égal à 50 €, une tarification solidaire sera appliquée.



Pour participer aux activités proposées dans les 3 maisons, il faut être adhérent (15 euros de juillet 2024 à juin 2025).

Inscriptions

Toutes ces valeurs proposées participent au mieux vivre ensemble.

- Promouvoir la personne en épanouissement et son bien-être par le biais d'activités manuelles, culturelles, ludiques et sportives
- Proposer des apprentissages en dehors des cadres traditionnels
- Partager des savoirs, des savoir-faire
- Encourager un engagement citoyen
- Sensibiliser au développement durable et à l'économie circulaire
- Participer à une démarche éco-responsable
- Créer du lien entre les habitants du quartier
- Lutter contre l'isolement, la solitude et l'ennui par des échanges et des espaces de convivialité
- Promouvoir la personne en épanouissement et son bien-être par le biais d'activités manuelles, culturelles, ludiques et sportives
- Proposer des apprentissages en dehors des cadres traditionnels
- Partager des savoirs, des savoir-faire
- Encourager un engagement citoyen
- Sensibiliser au développement durable et à l'économie circulaire
- Participer à une démarche éco-responsable

Nos valeurs

1976, ouverture de la Maison des Familles à Cleunay, son slogan : « Chez nous, vous êtes chez vous... »
2005, création de l'association Les Trois Maisons, Maison des Familles, Maison Marion du Faouët et Maison Héloïse implantée sur le quartier 9.

Notre histoire

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

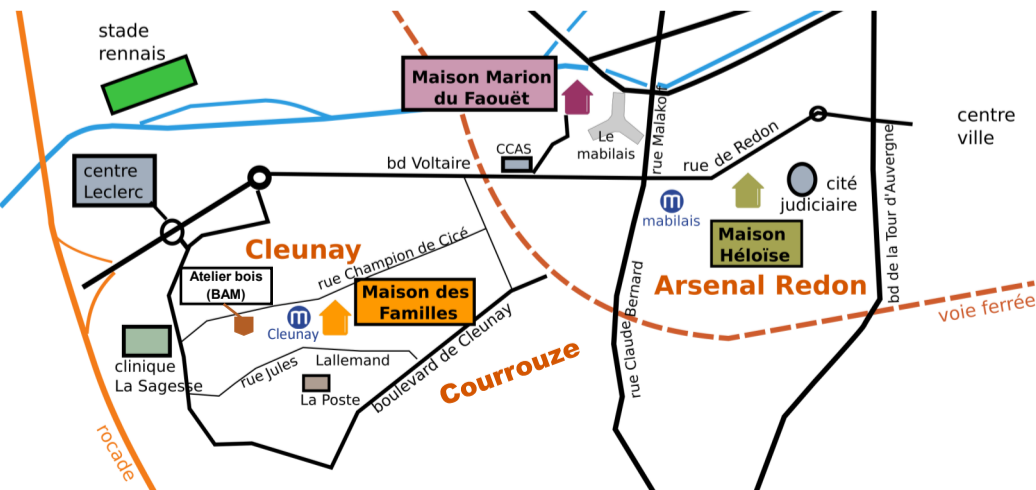
À Rennes, les Trois Maisons vous accueillent :

- Maison des Familles**
2, allée Joseph-Gémain
lundi et mardi (14h-17h30)
mercredi (9h30-12h)
jeudi et vendredi (14h-18h)
- Maison Marion du Faouët**
10, allée Marion-du-Faouët
lundi (10h-12h & 17h-19h)
mardi (9h30-12h & 14h-17h)
vendredi (13h30-16h)
- Maison Héloïse**
13, rue de Redon
lundi (15h30-17h30)
jeudi (9h30-12h30)
vendredi (14h-17h sur rendez-vous)

Atelier bois - Pendant les travaux, les ateliers bois, mosaïque et poterie sont transférés au BAM (Bâtiment À Modeler) 2 rue André Trasbot.

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.

02 99 67 27 66 - contact.troismaisons@gmail.com - www.troismaisons.org



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

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

Cette plaquette est imprimée en juillet 2024. 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 d'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, Instagram, et de vous abonner à la newsletter via notre site.

L'actualité des Trois Maisons en temps réel

Sophrologie Maryvonne Dagnet 06.48.90.28.81 - www.maryvonnedagnet.com

OPAR Bridge 06 19 88 63 47

Lang'Arén Cours d'anglais - 06.34.95.82.72 - www.langaren.com

Harmonie tai chi Cours de tai chi chuan - 06.84.83.42.39

Assistants maternelles espace jeux AREJ

Institut de yoga du bassin rennais 02.90.09.56.74 — <https://institutyoga.org>

À la Maison Héloïse

Association Ikebana Ohara Rennes - 06 98 55 94 34 - ikeohara@maillo.com

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Institut de yoga du bassin rennais 02.90.09.56.74 — <https://institutyoga.org>

Cercle Paul Bert Cleunay — Accompagnement à la scolarité 02.99.67.23.36

À la Maison Marion du Faouët

Association d'art floral et décoration (D.A.F.A.) 06 97 72 12 01

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

OPAR Cleunay - Club des retraités de Cleunay - 06 19 88 63 47

À la Maison des Familles

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

OPAR Cleunay - Club des retraités de Cleunay - 06 19 88 63 47

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34

Association de tai chi taoïste de France - section rennais 06.87.13.79.34



Association
LES TROIS MAISONS
Quartier Cleunay, Arsenal-Redon, Courrouze - RENNES



ACTIVITÉS 2024/2025

La couleur du nom de l'activité indique dans quelle maison elle a lieu

MAISON DES FAMILLES
MAISON HÉLOÏSE
MAISON MARION DU FAOÛËT
BAM (Bâtiment À Modeler)

Forme et bien-être en extérieur

RANDONNÉES

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

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 de Cleunay (rue André Trasbot) - **15 €**

MARCHE NORDIQUE

Le mercredi de 9h45 à 11h15 - **30 €**
Le vendredi de 9h45 à 11h15 (débutants) - **30 €**
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

Forme et bien-être en salle

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

GYM DOUCE

LUNDI 9h30-10h30 - **Tarif F**

GYM TONIQUE

LUNDI 10h45-11h45 - **Tarif F**

PILATES-YOGA

LUNDI 14h15-15h15 - **Tarif F**
VENREDI 10h45-11h45 - **Tarif F**

PILATES

LUNDI 19h-20h - niveau 2 - **Tarif F**
LUNDI 20h10-21h10 niveau 1 - **Tarif F**
MARDI 12h15-13h15- tous niveaux - **Tarif F**
MERCREDI 18h15-19h15 - niveau 1 - **Tarif F**

CARDIO LATINO & AFRO (Zumba)

MERCREDI 19h30-20h30 - **Tarif F**

GYM ÉQUILIBRE (prévention des chutes et équilibre)

JEUDI 14h-15h - **Tarif F**
VENREDI 9h30-10h30 - **Tarif F**

QI-GONG (intervenant extérieur)

MERCREDI 9h30-10h30 - **Tarif F**

Arts et Culture

CHORALE Chansons françaises, chants du monde, Gospel ... Lundi 17h30-19h - **Tarif C**

DESSIN - AQUARELLE - ART PLASTIQUE

MARDI 9h30-11h30 - Accompagnement de projets - **Tarif A**
JEUDI 9h30-11h30 - Initiation au dessin, à la nature morte, à la composition d'après un thème... - **Tarif A**

CONNAISSANCE ET DÉCOUVERTES

BALADES - DÉCOUVERTES 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 - **15 €**

CLUB NATURE Sorties découverte oiseaux, plantes, mycologie, astronomie ...
1 à 2 fois par mois (l'après-midi) - **15 € l'année**

LES MARDIS D'HÉLOÏSE Conférence, musique... Un mardi par mois, en fin de journée.

CAFÉ LECTURE Un mardi après-midi par mois (14h30-16h), échange autour d'un livre - **15 €**

ATELIER ÉCRITURE Le jeudi, 18h-19h30, 2 fois par mois - **25 €**

Loisirs créatifs

PEINTURE SUR PORCELAIN Mardi 14h-16h30 - **Tarif A**

MOSAÏQUE Lundi 17h30-19h30 - Initiation (plateau, pot de fleur, miroir...)
Par session de 15 séances - **Tarif A**

POTERIE - MODELAGE Façonnage à la main

MARDI - DÉBUTANTS 14h-16h30 - **Tarif C**

MARDI - INITIÉS 18h-20h30 - **Tarif C**

JEUDI - INITIÉS 14h-16h30 - **Tarif C**

SCRAPBOOKING INITIÉS Vendredi 13h30-16h - **30 €**

Couture et Tricot

COUTURE À L'ANNÉE Vous venez avec votre projet et on vous aide dans la réalisation.

TOUS NIVEAUX

LUNDI 14h-16h - **Tarif E**
LUNDI 19h-21h - **Tarif E**
MERCREDI 14h-18h - **Tarif D**
JEUDI 14h-16h - **Tarif E**
JEUDI 16h30-19h - **Tarif B**
VENREDI 9h30-11h30 - **Tarif E**

STAGES COUTURE DÉBUTANTS (5 SÉANCES)

Stages de 5 séances, le mercredi de 9h30 à 11h30 - **60 €** le stage
Comment utiliser une machine à coudre, quel matériel choisir, les points de base, etc.

TRICOT

Ateliers collectifs pour apprendre et/ou transmettre son savoir-faire
(les confirmés sont bienvenus pour aider les débutants !)
Mardi à partir de 14h30 - **15 €**

Espace numérique

Maison Marion du Fauët
Contactez Dominique au 02 99 67 27 66 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

Le mercredi de 17h30 à 19h30, et en journée suivant le programme de l'espace numérique
- Impression 3D
- Initiation à la programmation (Arduino, Raspberry Pi, Python)

Échange et Convivialité

LES MARDIS CONVIVIALITÉ

Un après-midi de détente : pâtisserie, ateliers créatifs, jeux de société.
Les mardis après-midi, de 14h30 à 17h30 - **15 € l'année**

CUISINE : LES SAVEURS DU VENDREDI

Un moment convivial et de partage de vos meilleures recettes.
Le 2^e vendredi du mois - 19h - **20 € l'année**

JARDIN PARTAGÉ

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

Ateliers linguistiques

ANGLAIS atelier de conversation, niveau faux-débutants - mardi 9h45-11h15 - **Tarif A**

ARABE lundi 18h30-19h30 - **35 €**

Jeux de société

SCRABBLE Mercredi 14h-18h - **15 €**

TAROT Jeudi 14h-17h30 - **15 €**

JEUX DU DIMANCHE

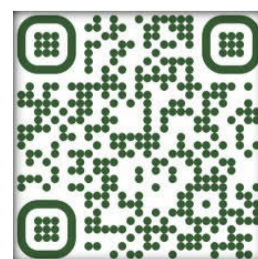
Scrabble, triomino, blokus, rummy, tarot... Pendant l'après-midi, un goûter est partagé.
Un dimanche par mois, à partir de 14h

Repair Café

Venez faire réparer vos objets et donnez leur une seconde vie.

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.



Atelier bois

au B.A.M. Bâtiment à Modeler (2 rue André Trasbot)

Contactez Mickaël au 06 41 80 70 62 ou mickatelierbois@gmail.com

Tarif : **95 €** (adhésion 15 €, formation de menuiserie ou de tour à bois 60 €, accès annuel 20 €)

Ouverture du mardi au samedi. Pour réaliser ensemble des objets pratiques et décoratifs.

Un atelier muni de machines semi-professionnelles : dégauchisseuse / raboteuse / mortaiseuse, scie circulaire, scie à ruban - toupie, tour à bois - nombreux outils.