



**LOISIRS  
ET CULTURE**  
Bouger, sortir, découvrir



**ASSOCIATION DU  
PAYS DE MONTAUBAN-  
DE-BRETAGNE**



**EN 2021-2022,  
VOUS PROPOSE  
SES ACTIVITES**

## ATELIER PHOTO NUMERIQUE

De la prise de vue à l'expo photos, tous les thèmes de la photo sont abordés. Des cours théoriques complétés par des ateliers pratiques permettent aux membres d'apprendre et d'approfondir leurs connaissances. Le but de ces rencontres est d'échanger les points de vue sur la photographie, présenter les photos, demander des conseils, partager les connaissances théoriques...

🕒 Mercredi, 20h15 (débutant, initié) ou un mardi par mois, 20h15 (expérimenté) (durée deux heures)

🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne

💰 33€ + adhésion

☎ 06 76 91 25 62

✉ atelier-photo.mtb@famillesrurales.org



## COUTURE



Chaque personne apporte son matériel, son tissu et réalise son projet personnel.

- Vêtements : bébé, enfant, adulte.

- Linge de maison : coussin, tablier, bavoir, turbulette, cape de bain, parure de drap, ...

- Accessoires : sac, trousse, doudou, housse de portable, ...

- Personnalisation et détournement de vêtements...

Les séances sont encadrées par une intervenante professionnelle.

🕒 Un mercredi tous les quinze jours, 18h ou 20h (durée deux heures) ou un lundi tous les quinze jours, 15h30 (durée deux heures)

🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne

💰 96€ + adhésion

☎ 06 45 65 64 06

✉ couture.mtb@famillesrurales.org

## CUISINE PARTAGEE

L'objectif des ateliers de cuisine est de se rencontrer régulièrement pour essayer de cuisiner avec des produits courants de qualité et de saison pour réaliser un repas complet équilibré.

Chaque groupe ne peut comporter qu'une douzaine de participantes pour une bonne participation et convivialité.

Un calendrier est réalisé et remis aux participants(es).

🕒 Un jeudi par mois, 9h

🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne

💰 39€ + adhésion

☎ 06 31 26 85 46 / 02 99 06 58 19



## LOISIRS CREATIFS

C'est un espace collaboratif où l'on se retrouve pour réaliser des bricolages, apprendre de nouvelles techniques d'activités manuelles, réaliser des broderies, travaux d'aiguilles, .... en mutualisant les connaissances.

- 🕒 Mardi, 14h (durée trois heures)
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 💰 23€ + adhésion
- ☎️ 06 50 37 09 59



## MEUBLES ET OBJETS 2<sup>NDE</sup> VIE

Cet atelier permet de rénover et réaliser un meuble contemporain à partir d'un meuble ne correspondant plus à son environnement.

Les séances de trois heures mensuelles se déroulent avec une intervenante professionnelle.

Inscription à la séance.

Un calendrier sera fourni en début d'année.

- 🕒 Vendredi, 13h30 ou samedi, 14h
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 💰 18€ / séance
- ☎️ 06 42 85 91 39



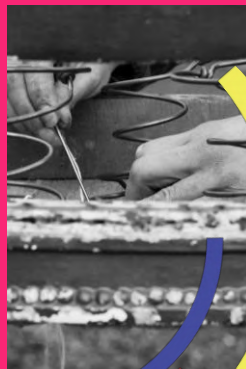
## TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

Vous souhaitez rénover vous-même vos fauteuils en tissu ou tout autre meuble avec du tissu : des séances de tapisserie d'ameublement sont proposées avec une intervenante professionnelle.

Inscription à la séance.

Nombre de participants est limité à 5 / séance.

- 🕒 Un samedi par mois, 9h ou 14h (durée 3h)
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 🕒 Un lundi par mois, 14h (durée trois heures)
- 🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) à Montauban-de-Bretagne
- 💰 28€ / séance
- ☎️ 06 80 52 86 09




## ANGLAIS POUR ADULTES


Les cours d'anglais pour adultes et jeunes adultes sont donnés en petits groupes de 8 maximum, Venez pratiquer l'oral (écoute, expression et prononciation) et gagnez en assurance dans un petit groupe.


Mises-en situations, présentations, débats, descriptions, activités en immersion comme la cuisine, culture générale, music.

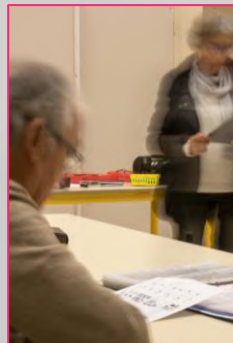
Compris : livret de textes, supports visuels. Envoie par mail.

 Jeudi, 18h (durée une heure trente)

 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne

 207€ + adhésion


 anglais.mtb@famillesrurales.org





## ATELIER THEATRE ENFANTS ET ADOS


Les ateliers théâtre s'adressent aux enfants sachant lire couramment et aux ados. En fin d'année, chaque groupe fait une représentation.

Les cours sont assurés par une comédienne professionnelle.

 Mardi, mercredi, vendredi ou samedi en fonction de l'âge

 Centre Victor Hugo de Montauban-de-Bretagne


 204€ + adhésion

 theatre.mtb@famillesrurales.org





## ATELIER LIBRE DESSIN PEINTURE

Atelier ouvert aux amateurs de dessin et peinture. Il ne s'agit pas d'un cours. Les personnes se retrouvent 2 heures pour dessiner et peindre ensemble, partager leurs expériences. Les plus expérimentés apportent un soutien à ceux et celles qui le souhaitent, en toute convivialité.

 Mardi, 20h15

 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne

 23€ + adhésion

 06 72 84 66 69

 dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org



## INFORMATIQUE

Cours informatique de la découverte jusqu'aux démarches sur internet.

 EN CONSTRUCTION

 Jeudi, 16h30

 Médiathèque de Montauban-de-Bretagne

 159€ + adhésion

 02 99 06 58 75



# CULTURELLES

## COURS DESSIN PEINTURE ENFANTS ADOS

Ces cours sont ouverts aux enfants et ados (à partir de 8 ans). Découverte et approfondissement de la technique de dessin, de la peinture, pastels secs, pastels gras, fusains, aquarelle, encre, 9 élèves maximum par cours, pour le confort des élèves et du professeur, afin de favoriser l'apprentissage en toute convivialité.

🕒 Mercredi, 10h (à partir de 8 ans) ou 14h15 (à partir de 11 ans) (une heure trente)

🏠 Centre Victor Hugo de **Montauban-de-Bretagne**  
ou

🕒 Lundi, 17h Mercredi, 10h ou 14h30 (durée une heure trente)

🏠 Centre Social de **Bédée**

📞 186€ + adhésion

📞 02 99 06 58 75 (Montauban-de-Bretagne) / 06 95 08 36 51 (Bédée)

✉️ dessin-enfants.mtb@famillesrurales.org



## COURS DESSIN PEINTURE ADULTE

Découverte et approfondissement de la peinture acrylique au pinceau et au couteau, encre, collage. Cours ouvert aux peintres débutants et confirmés.

Les 20 premières minutes sont réservées à l'apprentissage du dessin par les participants qui le souhaitent. Ensuite, chacun réalise un tableau en pas à pas avec le professeur selon un modèle qu'il a choisi, et avec la technique qu'il souhaite. L'association fournit les chevalets.

🕒 Lundi à 19h30 (30 séances de 2h00), mardi à 10h (25 séances de 2h30)

🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de **Montauban-de-Bretagne**  
ou

🕒 Lundi à 14h15 (25 séances de 2h30)

🏠 Centre social de **Bédée**

📞 252€ + adhésion pour séance de 2h / 264€ + adhésion pour séance de 2h30

📞 06 95 08 36 51

✉️ dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org



## ATELIER CHANTANT

Apprentissage et découverte du chant plaisirs par un chanteur professionnel Briuc Denis.

🕒 Vendredi, 10h30 (durée une heure)

🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne

📞 60€ + adhésion

📞 06 32 72 01 49

NOUVEAUTE 2021

## LES ACTIVITES EVENEMENTIELS



## BRADERIE JOUETS

Les bradeurs vendent chacun leurs jouets sur sa table dédié.

🕒 Dimanche 21 novembre, 9h-17h

🏠 Centre Victor Hugo de Montauban-de-Bretagne

📞 2,5€ / mètre

📞 06 88 43 06 04

## SOPHROLOGIE

L'activité relaxation permet notamment :

- d'apprendre à vous détendre,
- de diminuer les tensions au niveau musculaire,
- de retrouver le calme et le sommeil,
- de développer la confiance en soi, la concentration et la mémoire.

- 🕒 Mardi, 19h30 ou jeudi, 14h30 (durée une heure)
- 🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- 💰 135€ + adhésion
- ☎️ 06 31 26 85 46



## YOGA



Les séances de yoga sont ouvert à tous sans distinction de niveaux.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical.**

- 🕒 Lundi, 17h30 (durée une heure quinze)
- 🏠 Dojo au complexe Hamon de Montauban-de-Bretagne
- 🕒 Mardi, 12h30 (durée une heure), Jeudi, 16h45, 18h30 ou 20h (durée une heure quinze)
- 🏠 L'espace Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- 💰 144€ pour une heure / 174€ pour une heure quinze + adhésion
- ☎️ 02 99 06 64 25 / 02 99 06 56 03
- ✉️ [yoga.mtb@famillesrurales.org](mailto:yoga.mtb@famillesrurales.org)

## RYTHM' DANSE

Cours de line dance (sur musiques actuelles) animée par une intervenante professionnelle.

Prérequis pour les initiés, un an de line dance, de country ou de Rythm' danse.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical.**

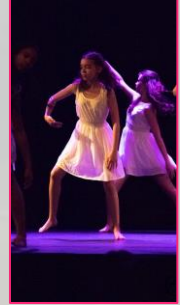
- 🕒 Jeudi 14h30 (Débutant)(durée une heure trente)
- 🕒 Lundi 14h30 (Initié)(durée une heure trente)
- 🏠 Salles des fêtes de St M'Hervon
- 💰 93€ + adhésion
- ☎️ 06 32 72 01 49
- ✉️ [flashdances.mtb@famillesrurales.org](mailto:flashdances.mtb@famillesrurales.org)



# FORME ET BIEN ÊTRE

## DANSES MODERN'JAZZ ET CONTEMPORAINE

**NOUVEAUTE 2021**  
- COURS SENIORS A PARTIR DE 60 ANS  
- COURS ADULTES DEBUTANT



Les séances sont animées par des professeures (Adèle CLÉMENT et Isabelle NÉDELLEC ) diplômées d'État ou équivalence. Les cours sont proposés aux enfants à partir de 4 ans, aux ados, aux adultes et aux séniors. Un spectacle est prévu à la fin de chaque année de danse, à la Salle "Le Confluent" à Montfort sur Meu.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical.**

- 🕒 Lundi, mercredi, vendredi ou samedi
- 🏠 Salle de danse ou salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 113€, 149€, 185€, 218€ (suivant la durée dû à l'âge) + adhésion
- ✉️ danse.mtb@famillesrurales.org

## HIP HOP (BREAKDANCE)

Les séances de breakdance sont destinées à la fois aux enfants à partir de 9 ans dans l'année 2021-2022, adolescents et adultes. Les horaires de cours sont définis suivant l'âge. Les séances sont dispensées par Ayã CARVALHO, danseur professionnel de haut niveau et référent breaking Bretagne pour la Fédération Française.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical.**

- 🕒 Mardi, 18h00 ou 19h00 suivant l'âge (durée une heure)
- 🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 120€ + adhésion
- ☎️ 06 77 09 34 56
- ✉️ hiphop.mtb@famillesrurales.org

## ZUMBA / R'LACE

La zumba est un mélange de danses latines, de fitness et d'aérobic, qui reste accessible. La R'Lace est une activité fitness combinant danse et renforcement musculaire. Il s'agit d'un enchaînement de plusieurs chorégraphies faciles à suivre sur des rythmes entraînants latinos et internationaux permettant un exercice physique complet dans une ambiance festive.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical.**

- 🕒 Jeudi, 21h (durée deux heures)
- 🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 78€ + adhésion
- ✉️ zumba.mtb@famillesrurales.org



## NOTRE ASSOCIATION

L'association de Montauban-de-Bretagne compte aujourd'hui plus de 600 familles adhérentes, qui participent à une ou plusieurs activités ou bénéficient de l'un ou l'autre de ses services. Pour qu'ils puissent fonctionner, des bénévoles s'engagent au quotidien.

L'adhésion à notre association est familiale, tous les membres de la famille accèdent aux activités de l'association. **La cotisation 2022 est de 27€.**

## RETROUVER NOUS AU FORUM DES ASSOCIATIONS DE MONTAUBAN-DE-BRETAGNE LE 04 SEPTEMBRE DE 13H30 A 18H SALLE DELISSE

Les responsables des différentes activités seront à votre disposition pour vous informer, échanger et répondre à vos questions. Toutes les inscriptions se feront de préférence lors du Forum.

## PERMANENCES

Activités :

- par mail : [contact.mtb@famillesrurales.org](mailto:contact.mtb@famillesrurales.org)
- par téléphone : 02.99.06.58.75 (lundi et mardi 9h-12h 14h-17h)

Accueil de loisirs : sur rendez-vous par mail : [al.montauban-de-bretagne@famillesrurales.org](mailto:al.montauban-de-bretagne@famillesrurales.org)


## LES VALEURS DE FAMILLES RURALES

L'association Familles Rurales du pays de Montauban-de-Bretagne développe et propose, localement, des services, des activités socio-culturelles et de loisirs, accessibles au plus grand nombre, en adéquation avec les besoins des habitants.

Son ambition est :

D'agir pour l'épanouissement et le bien-être des personnes et des familles.

De dynamiser le territoire de façon harmonieuse en respectant les autres associations.



**Permanence  
consommation**

Permanences téléphoniques :  
Chaque lundi, mardi, mercredi et jeudi  
9h-12h et vendredi 14h-17h  
tél : 02 99 30 33 88

Permanences physiques :  
A la Maison de la Consommation et de  
l'Environnement (48 bd Magenta  
Rennes)  
1 mercredi sur 2 de 9h à 12h  
chaque jeudi de 14h à 17h

Informations générales et aide au  
traitement des litiges