



LOISIRS  
ET CULTURE  
Bouger, sortir, découvrir



ASSOCIATION DU  
PAYS DE MONTAUBAN-  
DE-BRETAGNE



## VOUS PROPOSE SES ACTIVITES EN 2022-2023

Atelier photo numérique  
Couture  
Cuisine partagée  
Loisirs créatifs  
Meubles et objets 2nde vie  
Tapisserie d'ameublement

Braderie jouets

Anglais pour adultes  
Atelier théâtre  
Atelier libre dessin peinture  
Informatique  
Cours dessin peinture enfants  
Cours dessin peinture adultes  
Atelier chantant

Sophrologie  
Yoga  
Salsa  
Rythm'danse  
Danse modern'jazz & contemporaine  
Hip-Hop (Breakdance)  
Zumba

## 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... L'atelier est orienté plus vers des photos de studio.

- ⌚ Mercredi tous les quinze jours, 20h15 (15 séances de deux heures)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 26€ + 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 (15 séances de deux heures) ou un lundi tous les quinze jours, 15h30 (15 séances de deux heures)
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 105€ + 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 participant(e)s.

- ⌚ Un jeudi par mois, 9h
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 43€ + adhésion
- 📞 06 31 26 85 46 / 02 99 06 58 19



# DE LOISIRS

## 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

⌚ 26€ + adhésion

📞 06 83 33 52 63



## 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.

Un calendrier sera fourni en début d'année.

⌚ Vendredi, 13h30 ou samedi, 14h (durée trois heures)

🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne

⌚ 228€ + adhésion

📞 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 limité à 5 / séance.

⌚ Un samedi par mois, 9h ou 14h (durée trois heures)

🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne

⌚ 30€ / 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, musique.

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

- ⌚ Jeudi, 18h (20 séances d'une heure trente)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 216€ + adhésion
- ✉️ [anglais.mtb@famillesrurales.org](mailto:anglais.mtb@famillesrurales.org)



## ATELIER THEATRE ENFANTS ET ADULTES

Les ateliers théâtre s'adressent aux enfants sachant lire couramment, aux ados et adultes. 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 (durée deux heures)
- 🏠 Centre Victor Hugo de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 219€ + adhésion
- ✉️ [theatre.mtb@famillesrurales.org](mailto: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, 20h (durée deux heures)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 26€ + adhésion
- 📞 06 72 84 66 69
- ✉️ [dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org](mailto:dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org)



## INFORMATIQUE



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

- ⌚ Mardi, 17h15 (25 séances d'une heure trente)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 174€ + adhésion
- 📞 02 99 06 58 75

Toutes les activités sont sur trente sé

# 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.

- ⌚ Lundi, 17h (à partir de 8 ans) (une heure trente)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de **Montauban-de-Bretagne**
- ⌚ 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
- ⌚ Mardi, 17h Mercredi, 10h ou 14h30 (durée une heure trente)
- 🏠 Centre Social de **Bédée**
- ⌚ 195€ + adhésion
- 📞 06 95 08 36 51
- ✉️ dessin-enfants.mtb@famillesrurales.org



## COURS DESSIN PEINTURE ADULTES



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 14h15 (25 séances de deux heures trente) ou 18h45 (30 séances de deux heures), mardi à 9h30 (25 séances de deux heures trente)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de **Montauban-de-Bretagne**  
ou
- ⌚ Mardi à 14h15 (25 séances de deux heures trente)
- 🏠 Centre social de **Bédée**
- ⌚ 261€ pour séances de 2h / 273€ pour séances de 2h30 + adhésion
- 📞 06 95 08 36 51
- ✉️ dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org

## ATELIER CHANTANT

Apprentissage et découverte du chant plaisir par un chanteur professionnel.

- ⌚ Vendredi, 10h (20 séances d'une heure trente)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- ⌚ 69€ + adhésion
- 📞 06 32 72 01 49

## ⌚ LES ACTIVITES EVENEMENTIELS

### BRADERIE JOUETS

Les bradeurs vendent chacun leurs jouets sur sa table dédié. Inscription sur le site internet de l'association.



- ⌚ Dimanche 20 novembre, 9h-17h

- 🏠 Centre Victor Hugo de Montauban-de-Bretagne

- ⌚ 3€ / mètre

- 📞 06 88 43 06 04
- ✉️ braderiejouets.mtb@famillesrurales.org

## SOPHROLOGIE

L'activité sophrologie permet notamment :

- d'apprendre à vous détendre,
- de diminuer les tensions au niveau musculaire,
- de retrouver le calme et le sommeil,

⌚ Mardi, 16h ou 19h (durée une heure)

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

⌚ 141€ + adhésion

📞 06 31 26 85 46



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

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

⌚ Lundi, 17h30 (durée une heure quinze)

🏡 Dojo au complexe sportifs Hamon de Montauban-de-Bretagne

⌚ Lundi, 12h30 (durée une heure), Jeudi, 16h45, 18h30 ou 20h (durée une heure quinze)

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

⌚ 150€ pour une heure / 180€ pour une heure quinze + adhésion

📞 02 99 06 64 25 / 02 99 06 56 03

✉️ yoga.mtb@famillesrurales.org

## YOGA

## SALSA

La salsa est une danse afro-cubaine qui permet de tisser du lien social tout en s'amusant, de se détendre l'esprit en se changeant les idées, de bouger son corps et de découvrir une culture à travers la musique.

⌚ Lundi, 19h ou 20h (durée une heure)

🏡 L'Arc-en-ciel à Montauban-de-Bretagne

⌚ 105€ + adhésion

📞 02 99 06 58 75

✉️ salsa.mtb@famillesrurales.org



## RYTHM' DANSE

Cours de line dance (sur musiques actuelles) animée par une intervenante professionnelle. Prérequis pour les initiés, deux ans de line dance, de country ou de Rythm' danse.

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

⌚ Mardi 14h30 (Débutant)(durée une heure trente)

⌚ Jeudi 14h30 (Novice)(durée une heure trente)

🏡 Salle de danse de Montauban-de-Bretagne

⌚ Lundi 14h30 (Confirmé)(durée une heure trente)

🏡 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne

⌚ 99€ + adhésion

📞 06 32 72 01 49

✉️ flashdances.mtb@famillesrurales.org



Toutes les activités sont sur trente

# FORME ET BIEN ÊTRE

## DANSES MODERN'JAZZ ET CONTEMPORAINE ENFANTS ET ADULTES

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 seniors.

Plusieurs projets seront proposés aux élèves durant l'année et un spectacle est prévu à la Salle "Le Confluent" à Montfort sur Meu en fin d'année.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical pour les adultes.**

⌚ Lundi, mardi, mercredi, vendredi ou samedi

🏠 Salle de danse ou salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne

⌚ 114€, 153€, 192€, 228€ (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 8 ans (classe de CE2), aux adolescents et adultes. Les horaires de cours sont définis suivant l'âge.

**La pratique de cette activité nécessite un certificat médical pour les adultes.**

⌚ Jeudi, 18h ou 19h suivant l'âge (durée une heure)

🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne

⌚ 141€ + adhésion

📞 06 77 09 34 56

✉️ hiphop.mtb@famillesrurales.org

## ZUMBA

La zumba est un mélange de danses latines, de fitness et d'aérobic, qui reste accessible. 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 une heure)

🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne

⌚ 84€ + adhésion

✉️ zumba.mtb@famillesrurales.org



## NOTRE ASSOCIATION

L'association de Montauban-de-Bretagne compte aujourd'hui plus de 550 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 2023 est de 29€.**

Répartition :

- Fédération Nationale : 10,7€
- Fédération Régionale : 3,1€
- Fédération Départementale : 9€
- Union Départementale des Associations Familiales : 0,75€
- Responsabilité civile : 0,8€
- Familles Rurales du Pays de Montauban-de-Bretagne : 4,65€

## RETROUVEZ-NOUS AU FORUM DES ASSOCIATIONS DE MONTAUBAN-DE- BRETAGNE LE 03 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

lundi et mardi 9h-12h 14h-17h

- par téléphone : 02.99.06.58.75
- au bureau de l'association

- par mail : [contact.mtb@famillesrurales.org](mailto:contact.mtb@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.

## PARENTALITE

Partenaire de proximité des familles, l'association Familles Rurales du Pays de Montauban-de-Bretagne organise des soirées débats sur la parentalité. Que celles et ceux qui désirent de nouveaux thèmes se fassent connaître.



### 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) un mercredi sur deux de 9h à 12h et chaque jeudi de 9h à 12h et 14h30 à 17h

- Maison France Services de Combourg le mercredi de 9h à 12h

- Maison France Services de Bain-de-Bretagne sur rendez-vous

Informations générales et aide au traitement des litiges

