

Atelier photo numérique
Couture
Cuisine partagée
Loisirs créatifs
Meubles et objets 2^{de} vie
Créa Déco Vintage
Mandala

Atelier théâtre
Atelier libre dessin peinture
Cours dessin peinture enfants
Cours dessin peinture adultes
Atelier chantant

VOUS PROPOSE

SES ACTIVITES

EN 2024-2025

Sophrologie
Yoga
Salsa
Rythm' danse
Danse modern'jazz et
contemporaine
Hip-Hop
Zumba

Braderie vêtements
Braderie jouets
Moments parentalités



**ENTRAIDE
ET CONVIVIALITÉ**
Se rencontrer, échanger, être solidaire



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



**ÉDUCATION
ET PRÉVENTION**
Accompagner les familles

LES ACTIVITES DE LOISIRS

ATELIER PHOTO NUMERIQUE

De la prise de vue à l'expo photos, tous les thèmes de la photo sont abordés. 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
- 💰 32€ + 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, 18h00 ou 20h00 (15 séances de deux heures)
- 🕒 Un lundi tous les quinze jours, 14h45 ou 16h45 (15 séances de deux heures)
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 💰 120€ + 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, 9h00
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- 💰 51€ + 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, 14h00 (durée trois heures)
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 💰 32€ + adhésion
- ☎ 02 99 06 58 75

MEUBLES ET OBJETS 2nde 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, 14h00 (une fois par mois)(durée trois heures)
-  Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
-  228€ + adhésion
-  06 79 17 86 93 / 06 42 85 91 39

CREA DECO VINTAGE

Cet atelier permet la réalisation de petits ouvrages romantiques et raffinés, à partir de bouts de ruban, dentelle, breloques et perles...Il est un moment de partage et de créativité autour d'une animatrice qui propose idées et kits d'inspiration shabby.

-  Un samedi par mois, 14h00 (durée trois heures)
-  Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
-  10€ / séance
-  06 26 06 36 96
-  creadv.mtb@famillesrurales.org



NOUVEAUTE 2024

MANDALA

Un atelier mandala où chacun participe, favorisant un partage enrichissant et créant des moments de convivialité et de créativité.

-  Jeudi, 14h30 (durée deux heures)
-  L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
-  32€ + adhésion
-  06 31 26 85 46

LES ACTIVITES CULTURELLES

ATELIER CHANTANT

Apprentissage et découverte du chant plaisir par un chanteur professionnel.

-  L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de **Montauban-de-Bretagne**
-  Vendredi, 10h (20 séances d'une heure trente)
-  06 32 72 01 49
-  78€ + adhésion
-  ou LaCoustiK de **Bédée**
-  Mardi, 19h (25 séances d'une heure trente)
-  06 31 64 39 62 / 06 88 31 40 59
-  97€ + adhésion

LES ACTIVITES CULTURELLES

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.

-  Mercredi, vendredi ou samedi en fonction de l'âge (durée deux heures)
-  Centre Victor Hugo de Montauban-de-Bretagne
-  Mardi, 20h (adultes) (durée deux heures)
-  Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
-  243€ + adhésion
-  theatre.mtb@famillesrurales.org

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, fusains, aquarelle, encre, 9 élèves maximum par cours, pour le confort des élèves.

-  L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de **Montauban-de-Bretagne**
-  Lundi, 17h (à partir de 8 ans) (une heure trente)
-  Centre Victor Hugo de **Montauban-de-Bretagne**
-  Mercredi, 10h (à partir de 8 ans) ou 14h15 (à partir de 11 ans) (une heure trente)
ou
-  Centre Social de **Bédée**
-  Mardi, 17h mercredi, 10h ou 14h30 (durée une heure trente)
-  222€ + 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 ouverts 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.

-  L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de **Montauban-de-Bretagne**
-  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)
ou
-  Centre social de **Bédée**
-  Mardi à 14h15 (25 séances de deux heures trente)
-  288€ pour séances de 2h / 300€ pour séances de 2h30 + adhésion
-  06 95 08 36 51
-  dessin-adultes.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



32€ + adhésion



06 84 79 35 65



dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org

LES ACTIVITES FORME ET BIEN ÊTRE

HIP-HOP

Les séances de Hip-Hop 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 questionnaire médical.



Jeudi, 18h00 ou 19h00 suivant l'âge (durée une heure)



Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne



159€ + adhésion



06 77 09 34 56



hiphop.mtb@famillesrurales.org



DANSES MODERN'JAZZ ET CONTEMPORAINE ENFANTS ET ADULTES

Les séances sont animées par des professeures (Anna-Lisa Croisé et Isabelle Nédellec) diplômées d'État ou équivalence. Les cours sont proposés aux enfants à partir de 4 ans, aux ados et aux adultes.

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 questionnaire médical.



Lundi, mercredi, jeudi, vendredi ou samedi en fonction des groupes d'âge



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



129€, 174€, 216€, 255€ (suivant la durée dû à l'âge) + adhésion



danse.mtb@famillesrurales.org



© Studio Mignot

LES ACTIVITES FORME ET BIEN ÊTRE



YOGA

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

La pratique de cette activité nécessite un questionnaire médical.

- 🕒 Lundi, 17h30 (durée une heure quinze)
- 🕒 Lundi, 12h30 (durée une heure), Jeudi, 16h45, 18h30 ou 20h00 (durée une heure quinze)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- 💰 168€ pour séances de 1h / 201€ pour séances de 1h15 + adhésion
- ☎ 02 99 06 64 25
- ✉ yoga.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

- 🕒 Lundi, 14h30 (durée une heure)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- 💰 159€ + adhésion
- ☎ 06 31 26 85 46



RYTHM'DANSE / LINE DANSE

Cours de line dance (sur musiques actuelles) animé 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 questionnaire médical.

- 🕒 Mardi 14h30 (Débutant)(durée une heure trente)
- 🕒 Jeudi 14h30 (Novice)(durée une heure trente)
- 🕒 Lundi 14h30 (Confirmé)(durée une heure trente)
- 🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 114€ + adhésion
- ☎ 06 32 72 01 49
- ✉ flashdances.mtb@famillesrurales.org



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.

- 🕒 Jeudi, 19h00 (niveau 2) ou 20h00 (niveau 1)(durée une heure)
- 🏠 Complexe E.Hamon à Montauban-de-Bretagne
- 💰 120€ + adhésion
- ☎ 02 99 06 58 75
- ✉ salsa.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 questionnaire médical.

- 🕒 Jeudi, 21h00 (durée une heure)
- 🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 96€ + adhésion
- 📧 zumba.mtb@famillesrurales.org

LES ACTIVITES EVENEMENTIELLES

BRADERIE VETEMENTS

La trentaine de bradeurs vend chacun leurs vêtements sur emplacement. Inscription sur le site internet de l'association.

- 🕒 Dimanche 27 octobre, 9h00-17h00
- 🏠 Salle E. Delisse à Montauban-de-Bretagne
- 💰 8€ / emplacement
- ☎ 06 73 30 99 67
- 📧 braderie-vetements.mtb@famillesrurales.org



BRADERIE JOUETS

La trentaine de bradeurs vend chacun leurs jouets sur sa table dédiée. Inscription sur le site internet de l'association.

- 🕒 Dimanche 17 novembre, 9h00-17h00
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 💰 3€ / mètre
- ☎ 06 88 43 06 04
- 📧 braderie-jouets.mtb@famillesrurales.org



MOMENT PARENTALITE

L'association accompagne les parents dans l'exercice de ses responsabilités. Elle développe notamment des actions de prévention en direction des futurs ou jeunes parents

- 🕒 Vendredi 27 septembre, 20h00 sur le thème « Accompagner les devoirs à la maison ».
- 🕒 Samedi 12 octobre, 10h00 sur le thème « Kiffe ton cycle »
- 🕒 Vendredi 6 décembre, 20h00 sur le thème « Apprivoiser les écrans et grandir, les balises 3-6-9-12 »
- 🏠 Salle Ti An Holl à Montauban-de-Bretagne
- 🆓 Gratuit



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 2025 est de 30€.**

Répartition :

- Fédération Nationale : 11€
- Fédération Régionale : 3,2€
- Fédération Départementale : 11€
- Union Départementale des Associations Familiales : 0,85€
- Responsabilité civile : 0,8€
- Familles Rurales du Pays de Montauban-de-Bretagne : 3,15€

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

DATES IMPORTANTES

Forum des associations : 1^{er} samedi de septembre (7 septembre 2024)

Braderie vêtements : dimanche 27 octobre 2024

Braderie jouets : 3^{ème} dimanche de novembre (17 novembre 2024)

Assemblée Générale : dernier vendredi de novembre (29 novembre 2024)

La nuit des conservatoires : dernier vendredi de janvier (31 janvier 2025)

Soirée salsa : 4^{ème} samedi de mars (22 mars 2025)

Exposition photo extérieur : 15 mai au 15 octobre 2025

Exposition artistique : 2^{ème} week-end de juin (14 et 15 juin 2025)

Gala de danse : 7 juin 2025

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.

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) 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



Visitez notre page web !

Association loi 1901,
Membre du Mouvement
Familles Rurales