

VOUS PROPOSE

SES ACTIVITES

EN 2023-2024



Atelier photo numérique
Couture
Cuisine partagée
Loisirs créatifs
Meubles et objets 2nde vie



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



Sophrologie
Yoga
Yoga du rire
Salsa
Bachata
Rythm' danse
Danse modern'jazz et
contemporaine
Hip-Hop (Breakdance)
Zumba








LOISIRS
ET CULTURE

Échanger, vivre, découvrir



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
-  29€ + 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, 15h30 (15 séances de deux heures)
-  Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
-  117€ + 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
-  48€ + 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
-  29€ + 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. C'est un atelier participatif. 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
-  29€ + adhésion
-  06 79 17 86 93



NOUVEAUTE 2023

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



LES ACTIVITES EVENEMENTIELS

BRADERIE JOUETS


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

-  Dimanche 19 novembre, 9h00-17h00
-  Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
-  3€ / mètre
-  06 88 43 06 04
-  braderiejouets.mtb@famillesrurales.org



SOIREE 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. Car devenir parent est un apprentissage qui mérite toutes les attentions.

- Vérifiez les dates sur notre site internet ou nos réseaux sociaux
-  Jeudi 10 novembre, 20h00 sur le thème « Harcèlement et estime de soi ».







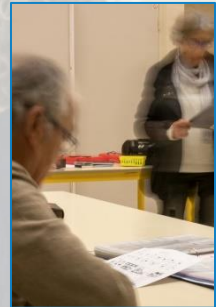
ANGLAIS POUR ADULTES

Les cours d'anglais pour adultes et jeunes adultes sont dispensés en petits groupes de 8 personnes maximum. Venez pratiquer l'oral (écoute, expression et prononciation) et gagner en assurance.

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
-  240€ + adhésion
-  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.

-  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
-  240€ + adhésion
-  theatre.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
-  75€ + adhésion
-  06 32 72 01 49



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
-  29€ + adhésion
-  06 84 79 35 65
-  dessin-adultes.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, 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
- 💰 219€ + 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.

- 🕒 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
- 💰 285€ pour séances de 2h / 297€ pour séances de 2h30 + adhésion
- ☎️ 06 95 08 36 51
- ✉️ dessin-adultes.mtb@famillesrurales.org



LES ACTIVITES FORME ET BIEN ÊTRE

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 ou mardi 19h00 (durée une heure)
- 🏠 L'Arc-en-ciel (accueil de loisirs) de Montauban-de-Bretagne
- 💰 156€ + adhésion
- ☎️ 06 31 26 85 46



YOGA

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)
- 🕒 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
- 💰 165€ pour séances de 1h / 198€ pour séances de 1h15 + adhésion
- ☎️ 02 99 06 64 25 / 02 99 06 56 03
- ✉️ yoga.mtb@famillesrurales.org



NOUVEAUTE 2023 YOGA DU RIRE

Le yoga du rire a été inventé en Inde il y a plus de 25 ans par le Dr Kataria et sa femme professeur de yoga. Le rire a comme vertu réduction du stress, baisse des tensions, meilleure qualité du sommeil, renforcement du système immunitaire...

- 🕒 Jeudi, 10h00 (durée une heure quinze)
- 🏠 Centre Victor Hugo à Montauban-de-Bretagne
- 💰 150€ + adhésion
- ☎️ 06 32 72 01 49



RYTHM'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 certificat médical.

- 🕒 Mardi 14h30 (Débutant)(durée une heure trente)
- 🏠 Salle de danse de Montauban-de-Bretagne
- 🕒 Jeudi 14h30 (Novice)(durée une heure trente)
- 🕒 Lundi 14h30 (Confirmé)(durée une heure trente)
- 🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 111€ + adhésion
- ☎️ 06 32 72 01 49
- ✉️ flashdances.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, 21h00 (durée une heure)
- 🏠 Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
- 💰 93€ + adhésion
- ✉️ zumba.mtb@famillesrurales.org







FORME ET BIEN ÊTRE

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 certificat médical pour les adultes.

-  Lundi, mercredi, jeudi, vendredi ou samedi en fonction des groupes d'âge
-  Salle de danse ou salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
-  126€, 171€, 213€, 252€ (suivant la durée du à l'âge) + adhésion
-  danse.mtb@famillesrurales.org








© Studio Mignot



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, 18h00 ou 19h00 suivant l'âge (durée une heure)
-  Salle des fêtes de Montauban-de-Bretagne
-  156€ + adhésion
-  06 77 09 34 56
-  hiphop.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.






-  Lundi, 19h00 (niveau 2) ou 20h00 (niveau 1) (durée une heure)
-  L'Arc-en-ciel à Montauban-de-Bretagne
-  117€ + adhésion
-  02 99 06 58 75
-  salsa.mtb@famillesrurales.org



NOUVEAUTE 2023

BACHATA

La bachata est un rythme dansant originaire de République dominicaine.

-  Lundi avant les vacances scolaire 19h00 (durée deux heures)
-  L'Arc-en-ciel à Montauban-de-Bretagne
-  5€ / séance
-  02 99 06 58 75
-  salsa.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 2024 est de 29€.**

Répartition :

- Fédération Nationale : 10,7€
- Fédération Régionale : 3,1€
- Fédération Départementale : 11€
- Union Départementale des Associations Familiales : 0,75€
- Responsabilité civile : 0,8€
- Familles Rurales du Pays de Montauban-de-Bretagne : 2,65€

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 (2 septembre 2023)

Braderie jouets : 3^{ème} dimanche de novembre (19 novembre 2023)

Assemblée Générale : dernier vendredi de novembre (24 novembre 2023)

La nuit des conservatoires : dernier vendredi de janvier (26 janvier 2024)

Soirée salsa : 4^{ème} samedi de mars (23 mars 2024)

Exposition photo extérieur : 15 mai au 15 septembre 2024

Exposition artistique : 2^{ème} week-end de juin (8 et 9 juin 2024)

Gala de danse : 3^{ème} samedi de juin (15 juin 2024)

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



ASSOCIATION DU
PAYS DE MONTAUBAN-
DE-BRETAGNE

Association du Pays
de Montauban-de-Bretagne
20 rue des Chênes
35360 Montauban-de-Bretagne
Tél. : 02.99.06.58.75
contact.mtb@famillesrurales.org
www.famillesrurales.org/pays-de-montauban-de-bretagne/
f FamillesRuralesMontaubandeBretagne
i famillesrurales.mtb



Visitez notre page web !

Association loi 1901,
Membre du Mouvement
Familles Rurales