

1^{ère} édition

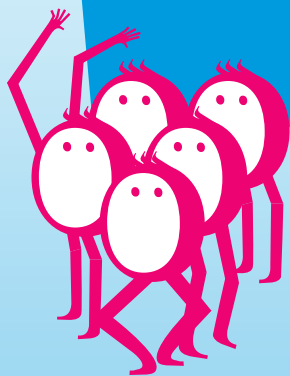
DU 21 AU 27 SEPTEMBRE 2026

SEMAINE

Sortir!



À la découverte
de votre prochaine
activité !



+70 activités
ouvertes à toutes
et à tous !
dans **8** communes
partenaires !

 RENNES
MÉTROPOLE

l'apras
Le social partagé

Une semaine pour (re)découvrir **Sortir !**

Connaissez-vous la différence entre la galette saucisse, les tours des Horizons et la carte *Sortir !* ?

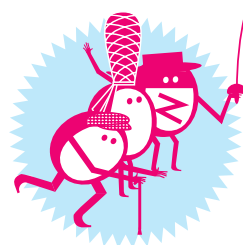
Réponse : Ce sont tous les trois des entités rennaises !

La carte *Sortir !* née en 2010 fait aujourd'hui partie intégrante du paysage rennais. Ce logo bleu et rose un peu vintage est reconnaissable entre 1000... Mais est-elle si bien connue par les habitantes et habitants de Rennes Métropole ?

Les possibilités sont aussi vastes que la diversité des acteurs culturels, sportifs et de loisirs qui font battre le cœur de la vie rennaise. « Rennaise » au sens métropolitain, car *Sortir !*, c'est 40 communes engagées pour améliorer l'accès aux activités pour leurs habitantes et habitants.

La carte *Sortir !* permet non seulement de faire des économies sur une multitude d'activités à l'année, de se rendre à un spectacle, à la piscine, au cinéma, à la patinoire à tout petit prix, mais c'est également l'opportunité d'avoir une aide financière pour organiser un projet de groupe grâce à *Sortir ! Ensemble*.

Cette semaine a donc été organisée pour donner un avant-gout de la richesse de ce dispositif pensé avec et pour les habitantes et habitants.



+70
activités
ouvertes à toutes
et à tous !

réparties dans
8 communes
partenaires

DU 21 AU 27
SEPTEMBRE 2026



Comment participer à une activité présente dans ce programme ?

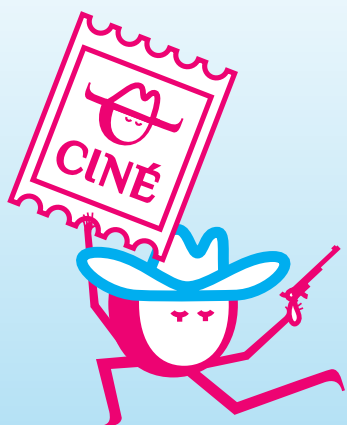
La programmation a été imaginée en lien avec les structures partenaires qui souhaitent s'investir dans le projet suite à un appel à participation.

Si vous souhaitez participer à une activité ou obtenir des renseignements, contactez la structure concernée à l'aide des contacts mentionnés dans les pages qui suivent.

Certaines activités sont gratuites, d'autres payantes.
Les tarifs indiqués sont les tarifs *Sortir !*.

Des points information sont proposés tout au long de la semaine, retrouvez-les sur les réseaux sociaux et le site internet.

Pour toute autre question, contactez-nous par mail :
sortir@apras.asso.fr



En savoir plus
sortir-rennesmetropole.fr

TOUTE LA SEMAINE AUX HORAIRES D'OUVERTURE



PRATIQUE LIBRE DE L'ESCALADE

The Roof

Profitez d'une semaine pour découvrir un lieu d'escalade.

Entrée entre 5 et 6€ selon l'âge.

The Roof
2 rue de l'Hôtel Dieu, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
theroof.fr

TOUTE LA SEMAINE AUX HORAIRES D'OUVERTURE



PRATIQUE LIBRE DE L'ESCALADE

Modjo Escalade

Découverte libre de la pratique de l'escalade.

Tout public

Entrée entre 4.5€ et 7€ selon âge.

Modjo Escalade
3 Rue Bahun Rault, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
modjo-escalade.fr

TOUTE LA SEMAINE AUX HORAIRES D'OUVERTURE



COURS DE DANSE CLASSIQUE, JAZZ, BARRE AU SOL

École de danse Studio M.

Cours d'essai pour enfants, ados et adultes.

Séance découverte sur inscription.

École de danse Studio M.
23 rue Gurvand, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 67 24 18 78
maiapnz@outlook.fr

TOUTE LA SEMAINE AUX HORAIRES D'OUVERTURE



FITNESS

Keepcool Social Sports Club

Séance découverte gratuite.

Keepcool Social Sports Club
2 place du Colombier, Rennes

RENSEIGNEMENTS, ET CONTACT :
keepcool.fr

TOUTE LA SEMAINE AUX HORAIRES D'OUVERTURE

LE LABORATOIRE DE MERLIN

Espace des sciences - Les Champs Libres

1€50 la séance avec la carte *Sortir !*

Les Champs Libres
10 cours des Alliés, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 23 40 66 00
espace-sciences.org/rennes/agenda

TOUTE LA SEMAINE SELON DIFFÉRENTS CRÉNEAUX



BASKET-BALL

USG Basket-ball

Découvrez la pratique du basket-ball à travers deux séances de découverte. Séance découverte gratuite sur inscription.

USG Basket-ball
Salle H du Cosec, Saint-Grégoire

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
secretaire@usgbasket.net

TOUTE LA SEMAINE AUX HORAIRES D'OUVERTURE



FITNESS

L en Forme

Atelier découverte de la pratique du fitness
Séance découverte gratuite sur inscription.

L en Forme
2 rue de la Cité, Bruz

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 23 50 36 76
lenforme@yahoo.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 10h à 12h



CHORALE DES CHOEURS DU LUNDI - SÉNIORS

Association OPAR

Participez à une chorale principalement destinée aux séniors. Séance découverte gratuite sur inscription.

Chapelle Saint-Cyr, Maison de retraite
59 rue Papu, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 11h à 12h



TAIJIQUAN

Association La mort, tout un art !

Découvrez le Taijiquan, un art énergétique chinois, une méditation par le mouvement. Séance découverte gratuite sur inscription.

360
6 cours des Alliés, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 13 38 49 60
lucile.milliard@gozmail.bzh

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 14h à 15h15



SÉNIORS & MOUVEMENTS®

S'épanouir par le Mouvement

Pratique douce et profonde qui invite à habiter son corps, à explorer son mouvement. Séance découverte gratuite sur inscription.

Jeu de Paume
12 rue Saint-Louis, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
07 61 58 44 52
epanouirparlemouvement@gmail.com

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 14H À 15H30**TAI CHI**

ETAI · Ecole de Tai chi chuan et Arts Internes

Découverte de la pratique du Tai Chi
Séance découverte gratuite sur inscription.

ETAI · Ecole de Tai chi et Arts Internes
32 rue Auguste Blanqui, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 28 32 54 98
contact@arts-internes.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 14h30 à 15h30**STRETCHING POUR ADULTES**

Le Grand Cordel MJC

Découverte d'une pratique corporelle douce
qui vise à améliorer la souplesse.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 17h30 à 18h30**COURS DE
RELAXATION DYNAMIQUE**

Association Kouliballets

Participez à un cours de relaxation
dynamique. Séance découverte gratuite sur
inscription.

3 allée de Lucerne, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 88 74 81 12
association.kouliballets@orange.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 17h30 à 19h30**INITIATION ROLLER**

Cadets de Bretagne

Découvrez ou perfectionnez votre pratique
du roller. Pour enfants et adolescents.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Cadets de Bretagne
139 rue d'Antrain, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
info@cadets.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 18h à 19h**BASKET-BALL FÉMININ
PARTAGÉ**

L'ASCAR

Séance découverte gratuite sur inscription.

Gymnase récipon Cleunay, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 86 32 85 81
decouard-lascar@wanadoo.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 18h à 19h30**TAI CHI CHUAN**

Association Art du Tao

Découverte de la pratique du Tai Chi Chuan.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Gymnase école Jules Isaac,
9 rue du Morbihan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 63 54 39 97
lartdutaotao@gmail.com

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 18h à 19h15**L'AÏKIRYU**

ARENAAGE · Académie Rennaise Aïkiryu et Arts du Geste

Découverte de la pratique de l'Aïkiryu, art martial de paix issu de l'Aïkido.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Parc du Landry, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 67 71 51 91 - 06 40 70 56 28
aikiryu.bretagne@gozmail.bzh

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 18H30 À 19H45
MARDI 22 SEPTEMBRE > 14H À 15H30**QI GONG**

ETAI · Ecole de Tai chi chuan et Arts Internes

Découverte de la pratique du Qi Gong.
Séance découverte gratuite sur inscription.

ETAI · Ecole de Tai chi et Arts Internes
32 rue Auguste Blanqui, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 28 32 54 98
contact@arts-internes.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 19h à 20h30**EMBARCATIONS COLLECTIVES**

Harmony Pagaies



Embarquer dans un canoë, ça vous tente ?
3€ la séance.

Base nautique Maurice Cognet,
35E rue Jean-Marie Huchet, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
harmonypagaies@gmail.com

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 19H À 22H**INITIATION AU MONOCYCLE**

Rennes Monostars

Atelier découverte de la pratique du monocycle dans plusieurs lieux de Rennes.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Gymnase Jacques Prévert,
40 boulevard Albert 1er, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 71 54 48 12
contact@rennes-monostars.fr

LUNDI 21 SEPTEMBRE > 19h45 à 21h45**ATELIER GUITARE**

Cadets de Bretagne

Atelier de guitare collectif pour les débutants
et les initiés.

Séance découverte gratuite sur inscription.

Cadets de Bretagne
139 rue d'Antrain, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
infos@cadets.fr

MARDI 22 SEPTEMBRE > 14H À 15H30**QI GONG**

ETAI · Ecole de Tai chi chuan et Arts Internes

Découverte de la pratique du Qi Gong.
Séance découverte gratuite sur inscription.

ETAI · Ecole de Tai chi et Arts Internes
32 rue Auguste Blanqui, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 28 32 54 98
contact@arts-internes.fr

MARDI 22 SEPTEMBRE > 16h30 à 17h30**TAI CHI CHUAN SÉNIORS**

Association OPAR

Participez à une séance de Tai Chi Chuan
destinée aux seniors.
Séance découverte gratuite sur inscription.

OPAR
62 rue de Dinan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr

MARDI 22 SEPTEMBRE > 18h à 19h15**L'AÏKIRYU**ARENAAGE · Académie Rennaise Aïkiryu
et Arts du Geste

Découverte de la pratique de l'Aïkiryu, art
martial de paix issu de l'Aïkido.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Prairies Saint Martin, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 67 71 51 91 - 06 40 70 56 28
aikiryu.bretagne@gozmail.bzh

MARDI 22 SEPTEMBRE > 18h à 19h30**EMBARCATIONS COLLECTIVES**

Harmony Pagaies

Embarquer dans un canoë, ça vous tente ?
3€ la séance.

Base nautique Maurice Cognet,
35E rue Jean-Marie Huchet, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
harmonypagaies@gmail.com

MARDI 22 SEPTEMBRE > 18h30 à 20h15



APÉRO BD : DES BULLES À PARTAGER

Le Grand Logis

Moment de partage convivial autour de la bande dessinée.

Gratuit sur inscription.

Le Grand Logis - Médiathèque
10 av. du Général de Gaulle, Bruz

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
ville-bruz.fr/agenda/apero-bd-des-bulles-a-partager

MARDI 22 SEPTEMBRE > 18h30 à 19h30



MÉDITATION

Les Corps (é)Mouvants

Séance d'essai gratuite sur inscription.

Complexe sportif de l'Archipel,
2 bd du Commandant Cousteau, Laillé

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 95 67 79 98
sophie@corps-e-mouvants.fr

MARDI 22 SEPTEMBRE > 18h30 à 20h



IMPROVISATION THÉÂTRALE POUR LES 14-18 ANS

Le Grand Cordel MJC

Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

MARDI 22 SEPTEMBRE > à 19h45



TANGO ARGENTIN

Association Ocho

La danse, ça vous parle ? Découvrez le tango argentin lors d'une séance découverte gratuite sur inscription.

Association Ocho
Maison de Quartier Villejean, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
07 70 29 12 62
contact@tango-rennes.fr

MARDI 22 SEPTEMBRE > 19h45 à 22h



CHANT EN MOUVEMENT

Clap'Phonie

Chansons contemporaines, mises en scène, avec musiciens.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Centre Social Champs Manceaux
Place maréchal Juin, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
cle.m.ce@hotmail.fr

MARDI 22 SEPTEMBRE > 20h à 21h30



ATELIER DE CHANT EN ANGLAIS

La Chantière

Atelier de chant en anglais
Séance d'essai à 14€

La Maison Bleue
123 bd de Verdun, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
07 49 72 48 52
info@la-chantiere.fr

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 9h30 à 10h30



SOPHROLOGIE

Association Equilibres intérieurs

Séance découverte gratuite sur inscription.

Carrefour 18
7 Rue d'Espagne, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
07 67 90 66 75
slecarn.sophrologue@gmail.com

Mercredi 23 sept.

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 9h à 10h30



TAI CHI CHUAN

Association L'Art du Tao

Découverte de la pratique du Tai Chi.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Cadets de Bretagne
139 rue d'Antrain, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 63 54 39 97
lartdutoa@gmail.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 9h30 à 11h30



QI GONG

Les Corps (é)Mouvants

Séance découverte gratuite sur inscription.

Complexe sportif de l'Archipel,
2 bd du Commandant Cousteau, Laillé

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 95 67 79 98
sophie@corps-e-mouvants.fr

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 11h30 à 13h



DANSE CRÉATIVE

Les Corps (é)Mouvants

Séance découverte gratuite sur inscription.

Complexe sportif de l'Archipel,
2 bd du Commandant Cousteau, Laillé

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 95 67 79 98
sophie@corps-e-mouvants.fr

**MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 14h à 15h
ou de 15h15 à 16h15**



REMUE MÉNINGES SÉNIORS

Association OPAR

Participez à un atelier remue méninges destinée aux séniors. Séance découverte gratuite sur inscription.

OPAR
62 rue de Dinan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 14h30 à 15h30



ATELIERS INITIATION THÉÂTRE POUR LES 6-8 ANS / THÉÂTRE POUR LES 8-10 ANS

Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 15h



HISTOIRE DU LIEU ET PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

Ay-roop

Découverte du milieu et de la saison culturelle 2026-2027 d'Ay-roop. Gratuit sur inscription.

Le Milieu, 6 rue du Haut Bois,
Saint-Jacques-de-la-Lande

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
isabelle@ay-roop.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 15h30 à 17h



KAYAK BIPLACE/MONOPLACE

Harmony Pagaies

Découverte du kayak monoplace et biplace
3€ la séance.

Base nautique Maurice Cognet,
35E rue Jean-Marie Huchet, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
harmonypagaies@gmail.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 16h15 à 17h



PARCOURS D'ÉVEIL MUSICAL, GESTUEL ET ARTS PLASTIQUES

Le Grand Cordel MJC

Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

Mercredi 23 sept.

MERCREDI 23 SEPTEMBRE >
17h15 à 18h15 pour les 6-11 ans,
18h15 à 19h45 pour les ados/adultes



CAPOEIRA

Le Grand Cordel MJC

Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
 18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
 02 99 87 49 49
 accueil@grand-cordel.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 18h à 19h15



L'AÏKIRYU

ARENAAGE · Académie Rennaise Aïkiryu
 et Arts du Geste

Découverte de la pratique de l'Aïkiryu, art
 martial de paix issu de l'Aïkido.
 Séance découverte gratuite sur inscription.

Parc du Thabor, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
 06 67 71 51 91 - 06 40 70 56 28
 aikiryu.bretagne@gozmail.bzh

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 18h15 à 19h15



ENSEMBLE DE GUITARES

Le Grand Cordel MJC

Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
 18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
 02 99 87 49 49
 accueil@grand-cordel.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > 20h à 21h30



S'ÉPANOUIR PAR LE MOUVEMENT

Association Bleuniañ

Pratique douce qui invite à habiter son
 corps, à explorer son mouvement.
 Payant à la séance : 15 € ou à l'année.

MJC du Grand Cordel
 18, rue des plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
 07 61 58 44 52
 bleunian@gmail.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > à 20h



COURS DE DANSE

Danse Freedom

Découvrez la danse à travers un cours
 d'essai. Séance découverte gratuite sur
 inscription.

Espace Evasion, 2 rue de la Motte,
 Montgermont

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
 dansefreedom35@gmail.com

MERCREDI 23 SEPTEMBRE > à 20h30



COURS DE DANCEHALL

Dancehall in Rennes

Découvrez la danse dancehall.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Polyblosne,
1 bd. de Yougoslavie, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
victoirepecqueur@icloud.com

**MERCREDI 23 SEPTEMBRE >
20h30 à 22h**



CHORALE

Association Sholem

Répertoire de chants en Yddish,
Judéo-espagnol et Hébreu
Séance découverte gratuite sur inscription.

5 rue Kératry, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
association.sholem@hotmail.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 9h15 ou à 15h30



PILATES SÉNIORS

Association OPAR

Participez à un atelier pilates destiné aux
séniors.
Séance découverte gratuite sur inscription.

OPAR
62 rue de Dinan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 10h à 12h



PEINTURE, COULEURS ET ARTS GRAPHIQUES POUR ADULTES

Le Grand Cordel MJC

Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 11h25 à 12h25



SELF DEFENSE SÉNIORS

Association OPAR

Participez à une séance de self défense
destinée aux séniors. Séance découverte
gratuite sur inscription.

OPAR,
62 rue de Dinan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr

Jeudi 24 sept.

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 12h15 à 13h30



DANSES AFRICAINES CONTEMPORAINES

Association Kouliballets

Découvrez les danses africaines le temps d'un instant.

360,
6 cours des alliés, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 88 74 81 12
association.kouliballets@orange.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 14h30



VISITE DE L'ANTIPODE MJC

Antipode MJC

Découvrez l'Antipode, un lieu unique à Rennes. MJC, salle de concerts, backstages et bibliothèque.
Gratuit sur inscription.

Antipode MJC
75 avenue Jules Maniez, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
pierre-louis.boucher@antipode-rennes.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 16h30 à 18h30



LA PARTIE REPREND : C'EST LE RETOUR DE LA LUDO !

Maison de Quartier La Touche

Découverte de la grande ludothèque de la Maison de Quartier La Touche !
À vos jeux... partez ! Gratuit

Maison de Quartier La Touche
6 rue du Cardinal Paul Gouyon, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 99 54 45 12
contact@mqtl.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 16h30 à 17h30



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Association OPAR

Participez à une séance de méditation destinée aux séniors. Séance découverte gratuite sur inscription.

OPAR,
62 rue de Dinan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, ET CONTACT :
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 17H30 À 19H



TAI CHI CHUAN

ETAI · Ecole de Tai chi chuan et Arts Internes

Découverte de la pratique du Tai Chi
Séance découverte sur inscription.

ETAI · Ecole de Tai chi et Arts Internes
32 rue Auguste Blanqui, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 28 32 54 98
contact@arts-internes.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 18h à 19h15



L'AÏKIRYU

**ARENAAGE · Académie Rennaise Aïkiryu
et Arts du Geste**

Découverte de la pratique de l'Aïkiryu, art
martial de paix issu de l'Aïkido.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Parc de Bréquigny, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 67 71 51 91 - 06 40 70 56 28
aikiryu.bretagne@gozmail.bzh

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 18h à 19h30



TAI CHI CHUAN

Association L'Art du Tao

Découverte de la pratique du Tai Chi.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Gymnase Lycée Bréquigny,
7 avenue Georges Graff, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 63 54 39 97
lartdutoao@gmail.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 18h30 à 20h



INITIATION AU MONOCYCLE

Rennes Monostars

Atelier découverte de la pratique du
monocycle dans plusieurs lieux de Rennes.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Gymnase Jules Isac,
9 rue du Morbihan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 71 54 48 12
contact@rennes-monostars.fr

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 18h30 à 19h30



ATELIER DANSE ET ATELIER PERCUSSIONS

Association Kréyon

L'univers de la danse et des percussions.
Prix libre.

Les Ateliers du Vent,
59 rue Alexandre Duval, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 27 75 56
kreyon971.35@gmail.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 19h à 20h30



EMBARCATIONS COLLECTIVES

Harmony Pagaies

Embarquer dans un canoë, ça vous tente ?
3€ la séance.

Base nautique Maurice Cognet,
35E rue Jean-Marie Huchet, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
harmonypagaies@gmail.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > 19h30 à 22h30



KOUT TANBOU (JAM-SESSION TRADITIONNELLE)

Association Kréyon

Découvrez une musique et danse traditionnelle venue de Guadeloupe.
Prix libre.

Les Ateliers du Vent,
59 rue Alexandre Duval, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 27 75 56
kreyon971.35@gmail.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > à 20h30



COURS DE DANSE

Danse Freedom

Découvrez la danse à travers un cours d'essai.
Séance découverte sur inscription.

Espace Evasion, 2 rue de la Motte,
Montgermont

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
dansefreedom35@gmail.com

JEUDI 24 SEPTEMBRE > à 20h15



WEEK END LONG MÉTRANGE

Cinéma Arvor

Projections de films avant le festival
Court Métrange.
3,5€ par séance.

Cinéma Arvor
11 rue de Châtillon, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 99 38 78 04
cinema-arvor.fr

Jeudi 24 sept.

**VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 10h à 11h
ou de 14h à 15h**



DÉCOUVERTE DE SORTIR ! ENSEMBLE

Vous avez une idée de projets de groupe ?
Venez découvrir *Sortir ! Ensemble* : un coup de pouce financier allant jusqu'à 500€.

360 Entrée B, 6 cours des alliés, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 99 64 56 61
c.vallot@apras.asso.fr

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 10h30 à 12h



TAI CHI CHUAN

Association L'Art du Tao

Découverte de la pratique du Tai Chi.
Séance découverte gratuite sur inscription.

La Maison Bleue,
123 boulevard de Verdun, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 63 54 39 97
lartdutao@gmail.com

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 12h30 à 13h30



MÉDITATION · QI GONG

Association L'Art du Tao

Découvrez la méditation et le Qi Gong.
Séance découverte gratuite sur inscription.

La Maison Bleue,
123 boulevard de Verdun, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 63 54 39 97
lartdutoa@gmail.com

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 17h À 19h



RÉPÉTITION OUVERTE DE L'OPÉRA « WERTHER », DE JULES MASSENET

Opéra de Rennes

Sur inscription, places limitées,
à partir de 10 ans.

Opéra,
Place de la Mairie, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
delphine.diveu@opera-rennes.fr

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 17h à 18h30 pour les 6-12 ans et 18h30 à 20h pour ados/adultes



MANGA/BD ET ILLUSTRATION

Atelier d'illustration manga et bande dessinée.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 17h30 à 18h30 pour les 8-11 ans, 18h30 à 20h pour les ados/adultes



DANSE K-POP

Découvrez une danse tout droit venue de Corée du Sud.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Le Grand Cordel MJC,
18 rue des Plantes, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
02 99 87 49 49
accueil@grand-cordel.com

VENDREDI 24 SEPTEMBRE > 18h à 19h15



L'AÏKIRYU

ARENAAGE · Académie Rennaise Aikiryu
et Arts du Geste

Découverte de la pratique de l'Aikiryu, art martial de paix issu de l'Aikido.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Parc des Gayeulles, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 67 71 51 91 - 06 40 70 56 28
aikiryu.bretagne@gozmail.bzh

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > 18h à 20h45



DANSE AFRO COUPÉ DÉCALÉ

Bagboda dance

Laissez-vous porter par la danse afro coupé décalé le temps d'un atelier gratuit.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Antipode MJC Rennes,
Rue Jules Maniez, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 73 49 54 15
bagbodadance@gmail.com

VENDREDI 25 SEPTEMBRE > à 19h et 21h15



WEEK END LONG MÉTRANGE

Cinéma Arvor

Projections de films avant le festival
Court Métrange.
3,5€ par séance.

Cinéma Arvor
11 rue de Châtillon, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 99 38 78 04
cinema-arvor.fr

**SAMEDI 25 ET DIMANCHE
26 SEPTEMBRE > HORAIRES
D'OUVERTURE**



PATINAGE SUR GLACE
Blizz

Réouverture du Blizz d'hiver.
3,40€ par personne

Patinoire le Blizz,
Gayeulles, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 99 36 28 10
leblizz.com

SAMEDI 26 SEPTEMBRE > à 10h



**COURS DE CUISINE :
« MON BRUNCH GOURMAND
DE SEPTEMBRE »**
L'atelier Gourmand

59€ par personne : adulte ou adulte+enfant

L'atelier Gourmand, 1 rue des Artisans,
Noyal-Châtillon/Seiche

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
09 82 58 11 24
rennes@atelier-gourmand.fr

SAMEDI 26 SEPTEMBRE > 10h30 à 12h



INITIATION AU MONOCYCLE
Rennes Monostars

Atelier découverte de la pratique du
monocycle dans plusieurs lieux de Rennes.
Séance découverte gratuite sur inscription.

Complexe Commandant Bougouin,
10 rue Alphonse Guérin, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 71 54 48 12
contact@rennes-monostars.fr

SAMEDI 26 SEPTEMBRE > 10h30 à 17h



**ATELIER LINO GRAVURE ET
COULEURS**
L'atelier des Chercheurs d'Art

Sur inscription : 60€ la journée

La Cité des Arts,
5 rue Edison, Montgermont

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
07 83 45 22 31
goursaud.fabrice@free.fr

SAMEDI 26 SEPTEMBRE > 13h30 à 0h00



FESTIVAL - VEILLE À TON DROIT
Planning Familial 35

4ème édition du Festival autour de
la journée internationale du droit à
l'avortement. (kermesse, ateliers, table
ronde, spectacle, DJ Set...)

Les Ateliers du Vent,
59 rue Alexandre Duval, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 99 27 75 56
production@lesateliersduvent.org

SAMEDI 26 SEPTEMBRE > 14h30 à 17h



INITIATION AU PIANO

Myriam Garault Musique

Découvrez la pratique du piano à travers un cours d'essai .

Payant sur inscription : 10€

1, Place maréchal Juin Rennes
35000 Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 79 70 87 10

SAMEDI 26 SEPTEMBRE



ATELIER ACCÈS À LA CARTE SORTIR ! POUR LES JEUNES DES QUARTIERS RENNAIS

SPSF 35

Maison de Quartier Villejean, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
06 61 17 08 51
spsf35@outlook.fr

SAMEDI 26 SEPTEMBRE



ATELIER COUTURE DÉBUTANT ADULTES

Ateliers Cop'in

Pour débutant. Horaires selon réservation.
15,50€ par personne.

36 rue Camille Pelletan, Rennes

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET CONTACT :
07 56 82 40 88
contact@ateliers-cop-in.com

**SAMEDI 26 SEPTEMBRE > à 19h et 21h15
DIMANCHE 27 SEPTEMBRE > à 17h30**



WEEK END LONG MÉTRANGE

Cinéma Arvor

Projections de films avant le festival
Court Métrange.
3,5€ par séance.

Cinéma Arvor
11 rue de Châtillon, Rennes

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :
02 99 38 78 04
cinema-arvor.fr

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE > 15h à 18h



EXTRA DIMANCHE

Centre Culturel Pôle Sud

Ouverture de la saison culturelle : spectacle,
ateliers, rencontres d'auteurs, visites guidées
de l'exposition photo, ouverture de la
billetterie des prochains spectacles...

Centre Culturel Pôle Sud
1 rue de la Conterie, Chartres-de-Bretagne

RENSEIGNEMENT ET CONTACT :
02 99 77 13 20
ville-chartresdebretagne.fr

Les communes adhérentes



Plus d'infos sur
sortir-rennesmetropole.fr

Les partenaires financiers :

Rennes Métropole, Département d'Ille-et-Vilaine, CAF d'Ille-et-Vilaine, ADOHLM et les communes adhérentes.