

La solidarité est une des valeurs centrales du projet de l'association.

## Tarification solidaire

Depuis la saison 2023/2024, la maison de quartier de Sainte-Thérèse a décidé de mettre en place la **tarification solidaire**. Cette tarification est dégressive en fonction du quotient familial sur l'ensemble de nos activités hebdomadaires.

Pour déterminer votre tranche, vous devrez **fournir à l'inscription votre dernier quotient familial connu** (attestation de quotient familial de moins de 2 mois, disponible sur le site de la CAF) ou pour les non allocataires, **vos derniers avis d'imposition**.

**En l'absence de justificatif au moment de l'inscription, les tarifs de la tranche 4 seront appliqués.**

		CATEGORIES TARIFS ATELIERS										
QF / REVENU		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
TRANCHE 1	0 - 600	22	68	92	122	148	182	203	232	278	349	476
TRANCHE 2	601 - 1200	26	81	111	147	177	218	243	278	334	419	572
TRANCHE 3	1201 - 1900	28	86	117	155	187	230	257	294	352	442	603
TRANCHE 4	> 1900	29	90	123	163	197	242	270	309	371	465	635

## Plusieurs réductions possibles

Plusieurs réductions sont également possibles selon le nombre d'activités que vous pratiquez au sein de la maison de quartier :

- Réduction 2ème activité/personne = - 10% \*
- Réduction 3ème activité (et suivantes) / personne = - 15%\*
- Réduction famille (à partir de 3 personnes) = - 15%\*
- Réduction étudiante = - 15%

\* S'applique sur l'activité la moins chère

## Adhésion à l'association

Elle permet à chacun de participer à la vie de l'association, de participer au projet associatif et de soutenir ses valeurs. Elle est obligatoire pour participer aux ateliers hebdomadaires et aux stages et pour louer des salles.

**Adhésion Individuelle : 20€**

**Adhésion de soutien : 25€**

**Adhésion Familiale (à partir de 3) : 40€**

# Association MAISON DE QUARTIER de SAINTE-THÉRÈSE

SAISON  
2024  
2025

ASSOCIATION  
MAISON  
DE QUARTIER  
SAINTE-THÉRÈSE

<https://www.mqst.org>

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

### Dispositif SORTIR

La maison de quartier est partenaire du "Dispositif SORTIR". Ce dispositif donne droit à des réductions sur les activités, sous conditions de ressources (renseignements auprès du CCAS de votre lieu d'habitation).

### Ateliers Hebdomadaires

Les ateliers fonctionnent sur 28 à 30 semaines **hors vacances scolaires et jours fériés**.

**Ils débuteront le lundi 16 septembre 2024.**

Une séance d'essai gratuite est possible, dans la limite des places disponibles (se renseigner préalablement à l'accueil).

L'association peut annuler ou modifier un atelier si le nombre d'inscrits est insuffisant et déplacer ponctuellement certains ateliers en cas d'utilisation exceptionnelle des salles pour l'organisation de manifestations ponctuelles.

### Remboursements

Seuls les désistements pour raisons médicales et professionnelles justifiées (mutation en dehors de Rennes Métropole), **ne permettant plus la pratique de l'activité jusqu'à la fin de la saison**, entraînent un remboursement partiel de la cotisation de l'activité, au prorata du nombre de séances effectuées. L'adhésion reste acquise à l'association.

### Responsabilité / Assurance

L'association ne peut être tenue responsable en cas de perte ou de vol de vos affaires. Nous vous invitons à être vigilants.

**Pour les ateliers enfants**, nous demandons aux parents de s'assurer de la présence effective du professeur avant de déposer les enfants et d'être vigilants sur l'horaire de fin de cours.

**La maison de quartier n'est responsable des enfants que pendant la durée des ateliers.**

La maison de quartier est couverte par une assurance "Responsabilité civile", qui garantit les conséquences d'un dommage causé de son fait à un tiers. Pour les dommages corporels et objets personnels, les adhérents doivent être assurés individuellement.

### Loi Informatique & Libertés RGPD

Conformément aux obligations du RGPD, vous bénéficiez d'un droit à la portabilité et à l'oubli numérique. Vos données personnelles ne seront utilisées que dans le cadre des relations entre vous et la maison de quartier de Sainte-Thérèse. Elles ne seront pas utilisées à d'autres fins.

Conformément à la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à la direction de la maison de quartier de Sainte-Thérèse.

### Inscriptions Paiements

Inscriptions prioritaires pour les adhérents 2023/2024, dans les mêmes ateliers :

- du 12 au 28 juin

Inscriptions ouvertes à tous :

- du 1er au 12 juillet
- puis à partir du 26 août, à 14h.

Le règlement se fait en totalité lors de l'inscription avec possibilité d'échelonnement (sous forme de chèques différés).

Paiements possibles par chèque bancaire, CB, espèces et chèques vacances. Dispositif SORTIR

### Horaires de l'accueil

#### Jusqu'au 18 octobre

Lundi au jeudi 9h45 - 13h / 13h45 - 18h30

Vendredi 9h - 12h / 13h45 - 18h30

Samedis 21 - 28 sept & 05 - 12 oct 9h-12h

#### A partir du 21 octobre

Lundi Fermé le matin / 13h45 - 18h30

Mardi 9h45 - 13h / Fermé l'après-midi

Mercredi 9h45 - 13h / 13h45 - 18h30

Jeudi 9h45 - 13h / 13h45 - 18h30

Vendredi Fermé le matin / 13h45 - 18h30

Samedi Fermé

### Notre espace numérique

à pour objectifs de **lutter contre la fracture numérique** en proposant un accès gratuit aux personnes non équipées souhaitant faire leurs démarches en ligne.

De permettre de **s'initier ou se perfectionner aux usages des outils numériques**, de transmettre l'actualité numérique et ses évolutions, qui permette à tous de **se construire une culture numérique**, consciente de ses enjeux, afin d'ouvrir la voie à un usage **éthique et responsable**.

### "Autour d'un Café" **nouveau**

Espace d'accueil informel, lieu de partage, d'échange, d'entraide et de rencontre entre les habitants du quartier. Mardi 14h-17h et Vendredi 9h30-12h30

### La Maison de Quartier de Sainte-Thérèse c'est...

Un Bureau et un Conseil d'administration exclusivement composés de bénévoles ! **La maison de quartier fonctionne et ne peut fonctionner que grâce à l'investissement des bénévoles** au côté de l'équipe salariée.

### Mais aussi...

- Un repair café (2ème vendredi de chaque mois 14h-17h)
- Le magazine du quartier "PoP !"
- De l'aide aux devoirs (CMI > 4è)
- Accueil de loisirs (8-13 ANS) pendant les vacances scolaires
- Un jardin participatif
- Des expositions artistiques
- Des billetteries à tarifs réduits (cinéma Pathé ! et parcours aquatique de Saint-Grégoire)
- Des bacs de récupération de bouchons (plastique et liège)
- Une permanence d' élu de quartier
- Des locations de salles
- Une bibliothèque participative
- Des événements festifs

**Et encore bien d'autres choses...**

### Où nous trouver ?

14 RUE JEAN BOUCHER, 35000 RENNES

**Accès :** BUS (Ligne C3 Arrêt Jacques Cartier) MÉTRO (Ligne A arrêt Jacques Cartier & Ligne B arrêt Gare)  
02.99.222.444 - [contact@mqst.org](mailto:contact@mqst.org)

### Vous souhaitez vous tenir au courant des actualités ?



<https://www.mqst.org>



@mqstainte\_therese



Maison de Quartier de Sainte-Thérèse



Inscrivez-vous à notre Newsletter

**nextdoor** Profil "Yann Coordo"

# DÉTENTE, CULTURE & JEUX

## ATELIER D'ÉCRITURE "JEUX DE MOTS"

Encadré par les bénévoles de l'atelier  
Lundi 14h - 16h

Tarif A

## CLUB LECTURE

En partenariat avec la MQ Francisco Ferrer

## ATELIER BIMENSUEL

Tarif A

## PASS JEUX

Permet de participer à l'ensemble des ateliers jeux. Clubs bénévoles Tarif A

## SCRABBLE DUPLICATE

Lundi 13h45 - 16h45  
Jeudi 13h45 - 16h45

## PYRAMOTS

Mardi 14h - 16h

## ATELIERS CUISINE

### Arzu Guler

ATELIER BIMESTRIEL Samedi 10h - 12h30  
Adhérent : 31€ Non adhérent : 36€

### Daniel - cuisinier bénévole

10h30-13h tarifs et jours à définir

## CAFÉ AIGUILLES Tarif A

Jeudi 14h - 17h Club bénévole

## JEUX DE SOCIÉTÉ & JEUX DE CARTES

Mardi 14h - 18h

# LANGUES Tarif H

## ESPAGNOL

Lundi 9h30 - 11h  
Lundi 11h - 12h30  
Vendredi 9h30-11h

## PORTUGAIS

Jeudi 17h - 18h30  
Jeudi 18h30 - 20h

## ITALIEN

Mardi 9h30 - 11h  
Mardi 11h - 12h30  
Mardi 14h - 15h30  
Mardi 15h30 - 17h  
Mardi 17h - 18h30  
Mercredi 9h30-11h

## Andreina Celma

AVANCÉS  
FAUX-DÉBUTANTS  
DÉBUTANTS

## Tassia Blanchet

DÉBUTANTS  
ÉLÉMENTAIRES

## Laure Dresler

DÉBUTANTS  
INITIÉS  
FAUX-DÉBUTANTS  
INTERMÉDIAIRES  
INITIÉS  
DÉBUTANTS

## ANGLAIS

Lundi 17h - 18h30  
Lundi 18h30 - 20h  
Mercredi 18h15 - 19h45  
Mercredi 19h45 - 21h15  
Jeudi 9h15 - 10h45  
Jeudi 10h45 - 12h15

## Nicole Borba

CONVERSATION  
INTERMÉDIAIRES  
ÉLÉMENTAIRES  
INTERMÉDIAIRES +  
FAUX-DÉBUTANTS  
INTERMÉDIAIRES +

## ENGLISH KIDS CLUB

Nicole Borba Tarif D  
Mercredi 17h30 - 18h15  
(CE2 > CM2)

# CRÉATIONS MANUELLES

## COUTURE Amélie Morisson

Lundi 18h30 - 20h30 Adultes & Lycéens  
Mercredi 13h45 - 15h15 (10-14 ANS) CM2 > 3e

Tarifs

H F

Atelier bimensuel (18 séances)  
Samedi 9h - 12h Dès 13 ANS & Adultes

H

## RÉFECTION FAUTEUILS François Jehannin

Atelier bimensuel (13 séances)  
Vendredi 9h - 12h & 13h - 16h

Tarif J

## Stages tous niveaux

9h - 12h & 13h - 16h [21>23 octobre]  
[10>12 février] [07>09 avril] [07>09 juillet]

Tarif D

# DANSE

## ÉVEIL À LA DANSE (4-5 ANS) MS-GS Tarif D

Marion Corfmat  
Mercredi 16h15 - 17h

## INITIATION À LA DANSE (6-7 ANS) CP-CE1 Tarif E

Marion Corfmat  
Mercredi 15h - 16h

## Marine Leduc

Jeudi 17h-18h

## DANCE FIT (10-13 ANS) CM2 > 4e Tarif D

Aurélien Tournon  
Vendredi 17h15 - 18h

## DANSE AFRICAINE Tarif G

Morgane Rey (Cie. Erébé Kouliballets)  
Mardi 18h30 - 20h (Débutants & intermédiaires) \*  
Avec musiciens

## MODERN'JAZZ (8-10 ANS) CE2 > CM2 Tarif E

Élémentaires  
Marion Corfmat  
Mercredi 14h - 15h

## Intermédiaires (11-14 ANS) 6e > 3e Tarif F

Marine Leduc  
Jeudi 18h - 19h15

## Adultes & Lycéens (Tous niveaux) Tarif F

Marine Leduc  
Jeudi 19h15 - 20h30

## CAPOEIRA (6-10 ANS) CP > CM2 Tarif E

Jean-Marie Bertherlot (Cie. Ladaïnhá)  
Jeudi 17h30 - 18h30 \*

\* Activités au Gymnase du Collège Les Ormeaux

# THÉÂTRE

## INITIATION AU THÉÂTRE

6- 7 ANS (CP>CE1) Mercredi 14h - 15h E  
7 - 10 ANS (CE1>CM2) Mercredi 10h30 - 12h G  
8 - 10 ANS (CE2>CM2) Mercredi 15h15 - 16h45 G  
11 - 14 ANS (COLLEGE) Mardi 18h30 - 20h G  
ADULTES & LYCEENS Mardi 20h30-22h30 H

## TROUPE D'IMPROVISATION Les Freepoules

Mercredi 20h45 - 22h45  
Jeudi 20h45 - 22h45  
Spectacle le 2ème vendredi de chaque mois  
Contact : freepoules@gmail.com

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION nouveau

Fabrice Launay  
14 - 17 ANS (3E>TERM) Mercredi 18h30 - 20h G

# EXPRESSIONS GRAPHIQUES

	Tarifs
ACRYLIQUE ET HUILE	Adultes & Lycéens Jeudi 14h - 16h30 I
AQUARELLE	Adultes & Lycéens Jeudi 9h15- 11h45 I
DESSIN-PEINTURE	Adultes & Lycéens Lundi 20h30 - 22h30 H
DESSIN-PASTEL-ENCRE-FUSAIN	Adultes & Lycéens Mardi 13h30 - 16h I
DESSIN & ARTS PLASTIQUES (7-10 ANS) CE1 > CM2	Mercredi 10h - 11h15 E
(8-10 ANS) CE2 > CM2	Mercredi 15h - 16h15 E
(6-7 ANS) CP-CE1	Mercredi 16h15 - 17h15 E
Céline Durand	
BANDE-DESSINÉE (8-12 ANS) CE2 > 5e	Mercredi 15h30 - 17h G
Jean-François Miniac	
PHOTO NUMÉRIQUE	3 cycles de 6 séances Lundi 14h - 17h G
Association "Atelier Déclic"	

# FORME & BIEN-ÊTRE

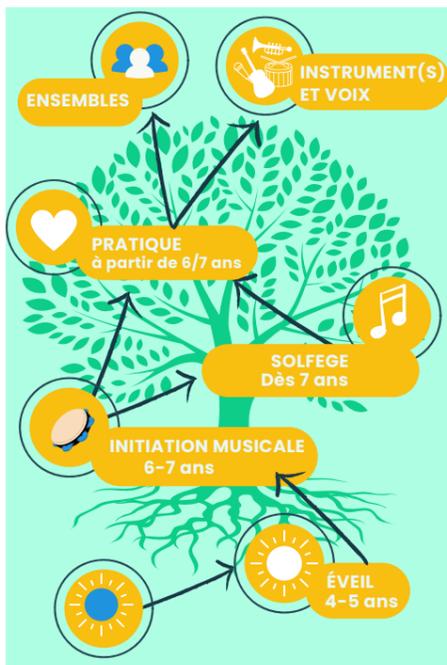
<b>SOPHROLOGIE</b> Tarif E Frédérique Rochereau Lundi 12h15 - 13h15 Lundi 18h15 - 19h15	<b>HATHA YOGA</b> Tarif F Valérie Vogelweith Jeudi 18h15 - 19h15 Jeudi 19h25 - 20h25 Vendredi 9h45 - 10h45 Vendredi 11h - 12h Vendredi 12h15 - 13h15 Mercredi 11h - 12h Mercredi 12h15 - 13h15 (sous réserve)	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE "HOMMES"</b> Tarif E Guillaume Bouin Lundi 18h30 - 20h * Aurélien Tournon Mercredi 20h30 - 22h *
<b>QI GONG</b> Tarif F Christelle Lebreton Mardi 12h30 - 13h30 Jeudi 10h30 - 11h30	<b>HATHA YOGA SENIORS</b> Tarif F Carole Balas Mardi 9h15 - 10h30 Mardi 10h30 - 11h45	<b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b> Jeudi & dimanche Tarif A RDV 13h - Départ 13h15
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE nouveau</b> Mardi 12h - 12h45 Contact : Antoinette Chabe 06-50-79-45-87	<b>MARCHE NORDIQUE</b> Tarif B Michel Chrétien Mardi - Départ 9h15 Vendredi - Départ 9h	

\* Activités au Gymnase du Collège Les Ormeaux  
\* Activités au Gymnase Albert de Mun

## Les activités ci-dessous

Tarif E (1 cours) puis Tarif B (cours supplémentaire)

<b>GYM BIEN-ÊTRE</b> Laëtitia Grigoletto Lundi 18h15 - 19h15 *	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> François Set Lundi 18h30 - 19h30 Mercredi 18h30 - 19h30 Mercredi 19h30 - 20h30	<b>PILATES</b> Aurélien Tournon Lundi 10h15 - 11h15 NIV.2 Lundi 12h15 - 13h15 NIV.1 Mercredi 18h30 - 19h30 NIV.2 Vendredi 18h15- 19h15 NIV.1
<b>GYM POSTURALE</b> François Set nouveau Lundi 19h30 - 20h30	<b>Aurélien Tournon</b> Lundi 11h15 - 12h15 Vendredi 19h15 - 20h15	<b>Laëtitia Grigoletto</b> Lundi 11h - 12h Lundi 19h15 - 20h15 * Mardi 18h20-19h20 NIV.2
<b>GYM SENIORS</b> Ludovic Roger Mardi 9h - 10h	<b>Ludovic Roger</b> Mardi 10h - 11h	<b>YOGA PILATES nouveau</b> Laëtitia Grigoletto Mardi 17h15-18h15
<b>GYM DU DOS</b> Guillaume Bouin Lundi 17h15 - 18h15	<b>Guillaume Bouin</b> Lundi 20h - 21h *	<b>STEP / F.A.C. nouveau</b> François Set Lundi 20h30 - 21h45
<b>GYM ENTRETIEN/DOS</b> Ludovic Roger Mardi 11h - 12h	<b>YOGA DANSE</b> Laëtitia Grigoletto Mardi 19h25-20h25	<b>ZUMBA FITNESS</b> Aurélien Tournon Mercredi 19h30 - 20h30 *
<b>GYM DOUCE</b> Laëtitia Grigoletto Lundi 10h - 11h Aurélien Tournon Mercredi 17h15 - 18h15	<b>STRETCHING</b> Laëtitia Grigoletto Vendredi 15h - 16h	



# PÔLE MUSICAL

## PARCOURS "MUSIQUE EN DOUCEUR"

- 1 cours de pratique instrumentale ou voix (individuel, duo ou trio)
- 1 cours de solfège (formation musicale)

pratique instrumentale en individuel : Tarif K + Tarif A

pratique instrumentale en duo : Tarif J + Tarif A

pratique instrumentale en trio : Tarif H + Tarif A

## PRATIQUES INSTRUMENTALES & VOCALES

Inscription au solfège fortement conseillée

Individuel 30min = Tarif K

Duo 45min = Tarif J

Trio 45min = Tarif H

## GUITARE Thomas Potier

Classique/Folk (> 7 ANS CE1)  
Électrique (> 11 ANS 6e)  
Individuel/Duo/Trio

## VIOLON Claire Van Rhijn

(> 7 ANS CE1)  
Uniquement en individuel

## CHANT TECHNIQUE VOCALE Célia Lorec

(> 7 ANS CE1)  
Individuel / Duo / Trio

## CLARINETTE nouveau Marie Bichot

(> 7 ANS CE1)  
Uniquement en individuel

## SAXOPHONE Maelenn Séjourné

(> 7 ANS CE1)  
Uniquement en individuel

## TROMPETTE Alain Bertrand

(> 7 ANS CE1)  
Uniquement en individuel

## FLÛTE TRAVERSIÈRE

(> 7 ANS CE1)  
Uniquement en individuel

## BATTERIE Elie Cardinal

(> 7 ANS CE1)  
Uniquement en individuel

## PIANO Philippe Robert, Elie Cardinal,

(> 6 ANS CP) Célia Lorec & Sylvain Rocher  
Individuel/Duo

## DÉCOUVERTE ET APPRENTISSAGE DE LA MUSIQUE

### ÉVEIL MUSICAL Marko Skrba Tarif D

3 ANS (PS) Mercredi 16h - 16h45  
4-5 ANS (MS-GS) Mercredi 15h - 15h45

### INITIATION MUSICALE Marko Skrba Tarif D

6-7 ANS (CP-CE1) Mercredi 14h15-15h

### SOLFÈGE Marko Skrba Tarif D (Formation musicale)

Fortement conseillée en complément d'une pratique instrumentale (dès 7 ANS)

Mercredi 17h-17h45 1ère année  
Vendredi 18h-18h45 1ère année  
Mercredi 17h45-18h30 2ème année

## PRATIQUES D'ENSEMBLE

### CHORALE nouveau Tarif C

Répertoire varié  
Lundi 14h30-16h

### CHŒUR "SOTTO VOCE" Tarif C (Musiques du monde)

Jeudi 20h35 - 22h05 Gilles Noulin

### CHORALE JAZZ SWING Tarif C

Mardi 20h35- 22h05 Célia Lorec