

Vous n'avez pas pu débiter une activité en septembre et vous le regrettez ? Vous souhaitez développer votre potentiel sportif et/ou artistique ?

Vous pensez que tout est complet et qu'il est trop tard pour vous décider ?

Certaines sections de l'ASMR disposent encore de places et seraient ravies de vous compter parmi eux :



YOGA :

Des places sont libres dans les cours de Hatha Yoga et de Yoga Nidra de Sylvia les mardi soir et mercredi soir à l'école Pablo Picasso ainsi que le jeudi midi au Dojo de la Piscine de Bréquigny

Dans ses cours de Hatha Yoga, Sylvia propose des séances diversifiées qui alternent le travail postural (Hatha yoga) et respiratoire, la pratique de sons alliés aux postures, la relaxation sonore avec des bols chantants, de la méditation (mardi soir / mercredi soir / jeudi midi).

Le cours de Yoga Nidra (yoga du sommeil conscient) proposé le mardi soir est composé d'exercices basés sur la prise de conscience du corps, du souffle, le développement des sensations, la visualisation d'histoires et d'images, aboutissant à une relaxation physique, émotionnelle et mentale, très profonde, entre veille et sommeil (ces techniques ont servi de base à la sophrologie moderne). Si vous avez besoin de vous poser, de vous centrer sur vous-même, de retrouver le calme et la sérénité, venez tester !

Renseignements auprès de :

Carine Blanchebarbat (c.blanchebarbat@rennesmetropole.fr - 02 99 86 62 17) ou Julie Jammes (j.jammes@rennesmetropole.fr - 02 23 62 24 07)

GYM TONIQUE et FITNESS :

Vous avez besoin de vous défouler et trop de contraintes le soir ? Faites-le le midi !

GYM TONIQUE : Les cours de Véronique le mardi et jeudi midi au Gymnase du Commandant Bougouin vous feront travailler le cardio et un travail en profondeur de tous les muscles. Le cours est plein de pep's et de bonne humeur !



Renseignements auprès de :

Nathalie Rondeau (n.rondeau@rennesmetropole.fr – 02 23 62 19 64)



FITNESS : Elouann, vous propose, le mardi midi au Dojo de la Piscine de Bréquigny un profond défoulement en mêlant cardio, exercices de musculation, de gainage et d'assouplissement. Les séances sont rythmées et revigorantes !

Renseignements auprès de :

Henri Bougeard (h.bougeard@rennesmetropole.fr – 02 99 89 65 52)

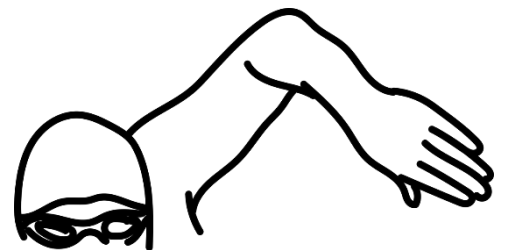
NATATION :

Vous avez envie de vous mettre à l'eau ? Vous souhaitez perfectionner votre nage ? Parfait !

Des places dans les cours adultes de perfectionnement sont encore disponibles le vendredi soir à la Piscine de Villejean

Renseignements auprès de :

Christelle Hiroux (c.hiroux@rennesmetropole.fr – 02 23 62 22 78)





ART FLORAL :

Ce sont plutôt les plantes qui vous animent ? Vous avez l'esprit créatif et/ou souhaitez bénéficier des conseils avisés d'une professionnelle. Venez libérer votre imaginaire et travaillez les fleurs et plantes en tout genre !

Renseignements auprès de :

Véronique Ploteau (v.ploteau@ville-rennes.fr – 02 23 62 18 07)

CHORALE CHANTE MIDI ET MUSIQUE KARAOKE

Vous avez envie de chanter mais vous pensez ne pas être assez doué ? pas grave du tout ! L'important dans ces deux sections : se libérer, se donner du plaisir et partager !



SING

CHANTE MIDI : La Chorale vous accueille 7 rue de Viarmes tous les mardi midi avec plaisir, bienveillance et sans jugement. La pédagogie développée par la cheffe de cœur est basée sur la "méthode Martenot" autour de la relaxation du corps et de l'esprit et du ressenti de chacun. Si la bonne humeur est de mise, l'apprentissage n'en est pas moins intense et qualitatif

(travail de la voix, de la respiration, techniques vocales...)

Le répertoire est varié autour de chansons françaises récentes, traditionnelles et du monde (folklore russe, africain)

Renseignements auprès de :

Evelyne Sammani (02 23 62 20 34 - e.sammani@ccasrennes.fr)

MUSIQUES Section KARAOKE : Chanter sous la douche, c'est votre kiff ? mais si en fait, vous découvrez que c'est encore mieux de partager ce moment de défoulement avec d'autres personnes passionnées comme vous ! ça vaut le coup d'essayer n'est-ce pas ? et ça se passe le mercredi soir tous les 15 jours dans un lieu tout à fait atypique : le blockaus de la Lande Touzard en face du Stade Rennais

Renseignements auprès de :

Jean-Luc Boisnard (jl.boisnard@rennesmetropole.fr – 02 23 62 17 90)



Toutes les informations sur l'ensemble des activités proposées par l'ASMR sont disponibles dans la [plaquette en ligne sur l'Intra](#). N'hésitez pas à contacter les responsables de chaque section pour vous renseigner !