

**PLANNING SAISON 2023/2024  
RENNES**

| LUNDI  |  | MARDI   |   |  | MERCREDI   |   | JEUDI   |   |  | VENDREDI |
|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|----------|
| <b>DOJO</b><br><br>12/13 H<br><b>FITNESS</b><br>avec<br>Denise   |  |   |   |  | <b>SALLE APS</b><br><br>12H00/12H50<br><br>Pilates<br>avec<br>Denise | <b>SALLE APS</b><br><br>12H50/13H<br>40<br><br>Stretching<br>avec<br>Denise | <b>GYMNASE</b><br><br>12H/13 H<br><br><b>BASKET</b><br><br>DAVID            | <b>Salle de Quartier</b><br><small>Avenue des Français Libres</small><br><br>12H15/13H15<br><br><b>YOGA</b><br>avec<br>Claire | <b>DOJO</b><br><br>12H30/13H30<br><br><b>PILATES</b><br>avec<br>Morgan |          |
| <b>SALLE RABELAIS</b><br><br>17H30/18H30<br>ESPAGNOL<br>avec<br>Andréina<br>1 semaine/2<br><br>*****<br>COUTURE<br>avec<br>Emilie 17h30 / 19h30<br>1 semaine/2 | <b>SALLE APS</b><br><br>17H/18H<br><br><b>YOGA</b><br><br>avec<br>Claire | <b>SALLE APS</b><br><br>17/18H<br><br><b>ZUMBA</b><br>avec<br>Leyla | <b>SALLE APS</b><br><br>18/19H<br><br><b>CROSS TRAINING</b><br>avec<br>Morgan |  |  | <b>DOJO</b><br><br>17H/18H<br><br><b>FITNESS</b><br><br>avec CPB            | <b>SALLE APS</b><br><br>17H/18H<br><br><b>Pilates</b><br><br>avec<br>Denise | <b>SALLE APS</b><br><br>18H/19H<br><br><b>Stretching</b><br><br>avec<br>Denise  |  |          |
|  |  | <b>GYMNASE POTERIE</b><br><br>20/22H<br><b>VOLLEY</b><br>KATHIA     | <b>BOWLING au Bowling ALMA</b><br><br>18H45/21H<br>ISABELLE                   | <b>THEATRE avec Les Maltôtiers</b><br>Jean-François<br>20h15/22h45 |  | <b>GYMNASE</b><br>17h30/19 H<br><b>BADMINTON</b><br>GUILLAUME               | <b>MDA salle 010</b><br>17h45/19h<br>T'ai Chi<br>Chuan<br>Philippe          | <b>GYMNASE Jules ISAAC</b><br><br>20/22 H<br><b>TENNIS</b><br><br>PATRICK   |  |          |

- **DOJO**
- **Salle APS**      A la Cité Internationale, 5 Place Paul Ricoeur 35 000 Rennes(près du cinéma Gaumont)
- **Gymnase**

**MDA** : Maison des Associations, 6 cours des Alliés 35 000 Rennes (derrière le 4 bis)  
**Théâtre** : Association du Bourg L'Eveque, 16 rue Papu, 35 000 Rennes  
**Salle de Quartier** : 10/12 Avenue des Français Libres (près de la gare).  
**Salle Rabelais** : 96/98 rue de l'Alma (près de la station de métro Jacques Cartier)  
**GYMNASE POTERIE** : 167, rue de Vern 35200 Rennes  
**GYMNASE Jules ISAAC** : rue du Morbihan 35700 Rennes

**ESPAGNOL & COUTURE**

Le lundi en alternance 1 semaine sur 2 :  
 Couture : atelier de 2 h (17h30 - 19h30)  
 & Espagnol : atelier d'1h (17h30 - 18h30)  
 Calendrier des séances sur [3500.atscaf.fr](http://3500.atscaf.fr)

Salle RABELAIS - 96/98 rue de l'Alma 35 000 Rennes (près de la station de métro Jacques Cartier)