

Grille des activités

CADETS DE BRETAGNE

SAISON 2023-2024



45 ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

DÈS 2 ANS, JUSQU'À 99 ANS

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR CADETS.FR

ACTIVITÉS SPORTIVES

SPORTS DE BALLON

NOUVEAU	BASKETBALL	JOUR	HEURE	TARIF
	U8-U9 mixte (comp)	Mercredi	15h30-16h30	185 €
	U10-U11 mixte (comp)	Mercredi	15h00-16h30	220 €
	U12-U14 mixte (comp)	Mercredi	13h30-15h00	220 €
	Adultes (comp)	Mardi	20h00-21h30	250 €

	FOOTBALL	JOUR	HEURE	TARIF
	U8-U9 (comp)	Mercredi, Samedi	16h30-18h00, 10h30-11h30	140 €
	U10-U11 (comp)	Mercredi	14h00-15h30	175 €
	U12-U13 (comp)	Lundi, Mercredi	18h30-20h30, 15h30-17h00	175 €
	U11-U12-U13 F (comp)	Mercredi	14h00-15h30	175 €
	U14-U15 F (comp)	Mercredi	15h30-17h00	175 €
	U14-U15 (comp)	Mardi, Jeudi	18h30-20h30, 18h30-20h30	175 €
	U16 (comp)	Mardi, Jeudi	18h30-20h30, 18h30-20h30	175 €
	U17 (comp)	Lundi, Mercredi	18h30-20h30, 18h30-20h30	175 €

SPORTS DE RAQUETTE

	BADMINTON	JOUR	HEURE	TARIF
	11-15 ans	Lundi	18h00-19h00	160 €
	+ 15 ans	Lundi	19h00-20h30	195 €
	+16 ans libre	Vendredi	19h30-21h00	110 €
	+16 ans libre	Lundi, Mercredi, Vendredi	12h30-13h30, 12h15-13h15, 12h30-13h30	180 €

	TENNIS DE TABLE	JOUR	HEURE	TARIF
	8-11 ans	Mercredi	16h45-17h45	200 €
	12-15 ans	Mercredi	17h45-18h45	200 €

	HANDBALL	JOUR	HEURE	TARIF
	Baby : U5	Samedi	11h00-12h00	147 €
	Mini : U7-U9	Samedi	9h30-10h45	165 €
	U11 (comp)	Mercredi, Jeudi	13h30-15h00, 17h30-18h45	198 €
	U13 G (comp)	Lundi, Mercredi	17h30-18h45, 15h00-16h30	198 €
	U13-U15 F (comp)	Mardi, Jeudi	18h30-19h30, 18h45-20h00	198 €
	U15 G (comp)	Lundi, Mercredi	18h45-20h15, 19h00-20h30	198 €
	U18 G (comp)	Lundi, Mercredi	18h45-20h15, 19h00-20h30	200 €
	S1 G (comp)	Lundi, Jeudi	20h15-22h00, 20h15-22h00	235 €
	S2 G (comp)	Mercredi, Jeudi	20h30-22h00, 20h15-22h00	235 €
	S3 G (comp)	Mercredi	20h30-22h00	235 €
	S loisir	Mardi	20h00-22h00	195 €

	FUTSAL	JOUR	HEURE	TARIF
	+16 ans (comp)	Lundi, Mercredi	20h30-22h30, 20h00-22h00	130 €
	+ 16 ans	Jeudi	19h00-20h30	115 €
	+ 16 ans	Jeudi	20h30-22h00	115 €

	TENNIS	JOUR	HEURE	TARIF
	8-10 ans	Mardi	17h00-18h00	245 €
	8-10 ans	Vendredi	17h00-18h00	245 €
	11-15 ans	Mardi	18h00-19h00	245 €
	11-15 ans F	Mardi	19h00-20h00	245 €
	11-15 ans initiés	Vendredi	18h00-19h00	245 €
	11-15 ans	Vendredi	19h00-20h00	245 €
	Adolescents confirmés	Vendredi	20h00-21h15	270 €
	Adultes F initiés (comp)	Mardi	20h00-21h15	280 €
	Adultes G confirmés	Mardi	21h15-22h30	270 €
	Adultes G (comp)	Vendredi	20h15-22h30	280 €

1550
ADHÉRENTS
DE 2 À 99 ANS

45
ACTIVITÉS
DU LUNDI AU SAMEDI

120
BÉNÉVOLES

5000
M2 PRATICABLES

30
SALARIÉS
PROFESSIONNELS

4000
VISITEURS UNIQUES
PAR SEMAINE



WWW.CADETS.FR



SPORTS GYMNIQUES

GYM ARTISTIQUE	JOUR	HEURE	TARIF
4-6 ans	Samedi	9h30-10h30	180 €
6-10 ans (comp)	Mercredi, Samedi	13h15-14h45, 10h30-12h15	230 €
6-10 ans	Jeudi	18h00-19h30	190 €
+11 ans (comp)	Mercredi, Vendredi	17h00-18h30, 18h45-20h30	230 €
+11 ans	Mardi	18h30-20h00	190 €
+11 ans	Vendredi	17h15-18h45	190 €

GRS	JOUR	HEURE	TARIF
6-10 ans	Vendredi	17h30-19h15	190 €
11-14 ans (comp)	Mercredi, Samedi	18h00-19h30, 09h30-11h30	210 €
+15 ans (comp)	Mercredi, Samedi	18h00-20h00, 9h30-12h30	210 €
+15 ans	Vendredi	19h15-21h00	170 €

GYM URBAINE	JOUR	HEURE	TARIF
12-14 ans	Mercredi	14h45-15h45	185 €

ARTS MARTIAUX

NOUVEAU BOXE	JOUR	HEURE	TARIF
13-15 ans	Mardi	17h30-19h00	220 €
+16 ans	Mardi	19h00-20h30	220 €

CAPOIERA	JOUR	HEURE	TARIF
+15 ans	Mardi	19h30-21h00	125 €

KARATÉ	PUBLIC	JOUR	HORAIRES
Cours enfants	Enfants	Mardi, Jeudi	18h00-19h00
Techniques de base	Adolescents, Adultes, Seniors	Mardi, Jeudi	18h00-19h00
Karaté traditionnel	Adolescents, Adultes, Seniors	Mardi, Jeudi	19h00-20h30
Karaté Défense Training	Adolescents, Adultes, Seniors	Vendredi	19h15-20h45
Entraînements à thème	Adolescents, Adultes, Seniors	Samedi	10h30-12h00

Enfants (10-12 ans) : 160 € / Adolescent (13-17 ans) : 216 €
Adultes (18-59 ans) : 245 € / Seniors (13-17 ans) : 211 €
Centures noires : 200 €

JUDO	JOUR	HEURE	TARIF
Éveil : 4-5 ans	Mercredi	15h45-16h30	190 €
Pré-poussins : 6-7 ans	Mercredi, Vendredi	16h30-17h30, 17h15-18h15	195 €
Poussins : 8 ans	Mercredi, Vendredi	16h30-17h30, 17h15-18h15	195 €
Poussins : 9 ans	Mercredi, Vendredi	17h30-18h45, 17h15-18h15	195 €
Benjamins : 10-11 ans	Mercredi, Vendredi	17h30-18h45, 18h15-19h45	210 €
Minimes - Cadets - Juniors: 12 ans et +	Lundi, Vendredi	19h30-21h00, 18h15-19h45	210 €
Seniors - Vétérans	Lundi, Vendredi	19h30-21h00, 18h15-19h45	230 €

SELF DEFENSE	JOUR	HEURE	TARIF
15-20 ans	Lundi	18h30-19h30	185 €
21 ans et plus	Lundi	18h30-19h30	205 €

AUTRES

NOUVEAU MARCHÉ	JOUR	HEURE	TARIF
Marche fitness en autonomie - Adultes	Mardi	10h00-11h30	45 €
Marche fitness encadrée - Adultes	Mardi	10h00-11h30	130 €

MULTISPORT	JOUR	HEURE	TARIF
6-8 ans	Mardi	17h45-18h45	185 €
6-8 ans	Mercredi	15h00-16h00	185 €
9-11 ans	Mardi	17h45-18h45	185 €

DÉCOUVREZ TOUS LES CRÉNEAUX, LES TARIFS ET LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

WWW.CADETS.FR

RENSEIGNEMENTS :

☎ 02 21 67 06 93 / 06 77 76 96 93

✉ accueil@cadets.fr



HORAIRES D'OUVERTURE DU

LUNDI : 14h00-18h30

MARDI : 14h00 - 18h30

MERCREDI : 9h00 - 12h00 / 14h00 - 18h30

VENDREDI : 14h00-18h30

SAMEDI : 9h00 - 13h00

Horaires à valeur indicative, évolutions possibles

SUIVRE LES CADETS DE BRETAGNE SUR INTERNET

📷 @Cadets_de_bretagne_

📺 Cadets de Bretagne

FORME BIEN-ÊTRE

FORME, FITNESS ET SANTÉ

CROSS TRAINING	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Mardi	12h15-13h00	130 €
+16 ans	Jeudi	17h30-18h30	160 €
+16 ans	Jeudi	12h15-13h00	130 €
+16 ans	Mardi	17h30-18h30	160 €
+16 ans	Vendredi	12h15-13h00	130 €

GYM DOUCE	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Jeudi	10h00-11h00	160 €

GYM DOS STECHING	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Mardi	10h45-11h45	160 €
+16 ans	Jeudi	10h45-11h45	160 €

NOUVEAU FAC	JOUR	HEURE	TARIF
Adultes	Lundi	12h30-13h15	130 €
Adultes	Mercredi	12h30-13h15	130 €

BIEN-ÊTRE

PILATES	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Lundi	19h30-20h30	165€
+16 ans	Mardi	12h30-13h30	165 €
+16 ans	Mercredi	10h30-11h30	165 €
+16 ans	Jeudi	12h30-13h30	165 €
+16 ans	Jeudi	19h30-20h30	165 €

YOGA	JOUR	HEURE	TARIF
Yoga pour tous +16 ans	Jeudi	12h30-13h30	200 €
Vinyasa +16 ans	Mercredi	18h30-19h45	240 €
Vinyasa +16 ans	Jeudi	18h30-20h00	260 €
Yoga santé +16 ans	Mercredi	12h30-13h30	200 €

GYM FORME DETENTE	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Mardi	9h00-10h15	160 €
+16 ans	Mercredi	9h00-10h15	160 €
+16 ans	Jeudi	9h30-10h45	160 €

GYM SPORT SANTÉ	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Jeudi	11h00-12h00	170 €

GYM TONIC	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Lundi	18h30-19h30	160 €
+16 ans	Lundi	20h30-21h30	160 €

STEP LIA	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Mercredi	19h45-20h30	130 €
+16 ans	Jeudi	19h30-20h15	130 €

SOPHROLOGIE	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans	Lundi	17h30-18h30	205 €
+16 ans	Vendredi	11h00-12h00	205 €

JOURNÉE PORTES OUVERTES
02.09.2022

Présentation du complexe, des éducateurs et des activités.

LES CADETS DE BRETAGNE
Vous ouvrent leurs portes !

Au Nord-Est de Rennes, une association moderne et accueillante dans un complexe de 5000m2 Sport, Culture et Loisirs.

Plus d'informations : CADETS.FR

PORTES OUVERTES 02.09.2023

10h00 - 15h00

+33 (0)2 21 67 06 93 | Découvrez notre site internet : cadets.fr | LES CADETS DE BRETAGNE | 139 rue d'Antrain à Rennes

LOUEZ UN COMPLEXE SPACIEUX ET MODERNE



UN BATIMENT PROCHE DU CENTRE-VILLE

- 📍 139 rue d'Antrain, Rennes 35700
- 🕒 À 15 minutes de marche depuis le centre-ville.
- 🚇 **C3** Ligne C3 : arrêt Volney
- 🚇 **B** Ligne de métro B : arrêt Gros-Chêne
- 🅐 **P** Un grand parking accessible aux usagers

5000

M2 À LOUER

9 ESPACES OUVERTS À LA LOCATION :

Plateau sportif, Dojo, Salle de gym, 2 salles multifonctions, Boulodrome, 3 espaces polyvalents de 25m2 à 90m2

AVEC :

Des équipements sportifs et de confort, un espace traiteur, des prestations sportives et culturelles, une cafétéria

Toutes nos offres sont consultables sur notre site internet :



www.cadets.fr/location-de-salles

☎ 02 21 67 06 93 / 06 77 76 96 93
✉ location@cadets.fr

ARTS ET CULTURE

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ARTS PLASTIQUES	JOUR	HEURE	TARIF
7-10 ans	Mercredi	13h00-14h30	230 €
11-15 ans	Mercredi	14h30-16h00	230 €
+ 16 ans	Mercredi	18h00-20h00	250 €

DANSE BRETONNE	JOUR	HEURE	TARIF
Adultes débutant	Jeudi	20h30-22h00	75 €
Adultes confirmés	Jeudi	20h30-22h30	75 €
Adultes mixte	Mardi	9h30-11h30	75 €

DANSE HIP-HOP	JOUR	HEURE	TARIF
8-12 ans	Mercredi	14h00-15h00	195 €
Danse break +10 ans	Mercredi	13h00-14h00	195 €
12-17 ans	Mercredi	15h00-16h00	195 €
Adultes	Jeudi	20h45-21h45	200 €

ACTIVITÉS CULTURELLES

AMICALE	JOUR	HEURE	TARIF
Jeux de société	Lundi	14h00-18h00	50 €

ANGLAIS	JOUR	HEURE	TARIF
Adultes faux débutants	Mercredi	18h30-19h45	255 €
Adultes intermédiaires	Mercredi	17h00-18h15	255 €

MOBIL'TOI	JOUR	HEURE	TARIF
Espace jeunesse	Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi	16h00-19h00, 13h30-17h30, 16h00-19h00, 16h00-19h00	5 €

NOUVEAU PARENTS-ENFANTS	JOUR	HEURE	TARIF
Dès 4 ans	Samedi	10h45-12h15	125 €

ÉVEIL DE L'ENFANT	JOUR	HEURE	TARIF
2-6 ans	Mercredi	16h00-17h00	180 €

NOUVEAU CHORALE	JOUR	HEURE	TARIF
Adultes	Vendredi	18h30-20h00	200 €

MODERN'JAZZ	JOUR	HEURE	TARIF
4-6 ans	Mercredi	14h00-14h45	165 €
7-11 ans	Mercredi	17h30-18h30	195 €
12-16 ans	Lundi	17h30-18h30	195 €
+ 14 ans (adaptée)	Lundi	18h30-19h30	195 €
Adultes débutants	Lundi	19h30-20h30	195 €
Adultes intermédiaires	Lundi	20h30-21h45	230 €

ACTIVITÉS ADAPTÉES	JOUR	HEURE	TARIF
Danse adaptée +16 ans	Lundi	18h30-19h30	195 €
Judo adapté 6-11 ans	Lundi	17h15-18h15	185 €
Judo adapté +12 ans	Mercredi	18h45-20h00	205 €
Multisport adapté +16 ans	Jeudi	18h00-19h00	175 €
Répét familial adolescents et adultes	Mardi	14h00-16h00	80 €

DANSE CLASSIQUE	JOUR	HEURE	TARIF
4-6 ans	Mercredi	14h45-15h30	165 €
7-9 ans	Mercredi	15h30-16h30	195 €
10-16 ans	Mercredi	16h30-17h30	195 €
Ados-adultes intermédiaires	Jeudi	18h45-20h15	230 €

THÉÂTRE	JOUR	HEURE	TARIF
7-10 ans	Mercredi	13h00-14h15	200 €
11-14 ans	Mercredi	14h15-15h45	200 €
15-18 ans	Mercredi	17h00-18h30	200 €
Adultes	Mercredi	18h30-20h00	210 €



LES CADETS DE BRETAGNE
 139 RUE D'ANTRAIN, 35700 RENNES
 02 21 67 06 93 / 06 77 76 96 93
 accueil@cadets.fr



WWW.CADETS.FR

SPORTS, CULTURE ET LOISIRS PENDANT LES VACANCES

Été 2023 : 5 semaines de sport, de rencontres, de sorties et de bien-être.

WWW.CADETS.FR

TOUTE L'ANNÉE, AU MOMENT DES VACANCES SCOLAIRES :
 Une programmation sportive et culturelle accessible,
 pour adultes et enfants.

Qui sont les Cadets de Bretagne ?

Les Cadets de Bretagne, c'est une association **sportive et socio-culturelle** située au Nord-Est de Rennes. Au travers d'une cinquantaine d'activités, la structure accueille un public hétérogène, aux enjeux et profils différents, dès le plus jeune âge.

Initialement un patronage religieux aux ambitions sociales, les Cadets de Bretagne ont depuis évolué en une **association laïque orientée vers l'accomplissement physique, l'épanouissement culturel et le développement personnel**. La structure puise cependant dans son passé des valeurs intemporelles : l'accueil, le service, l'engagement éducatif, la solidarité et le partage, entre autres. Ainsi, depuis 180 ans, elle reste fidèle à cet idéal qui ne vieillit pas.

Aujourd'hui, plus de 1550 adhérents se côtoient dans son bâtiment de 5000 m2 proche du centre-ville, et les Cadets de Bretagne hébergent près de 15 associations aux valeurs similaires aux leurs. Son public peut avoir entre 2 et 99 ans, et être porteur de handicap ou non : plus que tout, elle souhaite que chacun ait sa place.

L'association en quelques mots clefs

L'ACCUEIL ET LE SERVICE

LA SOLIDARITÉ ET LE PARTAGE

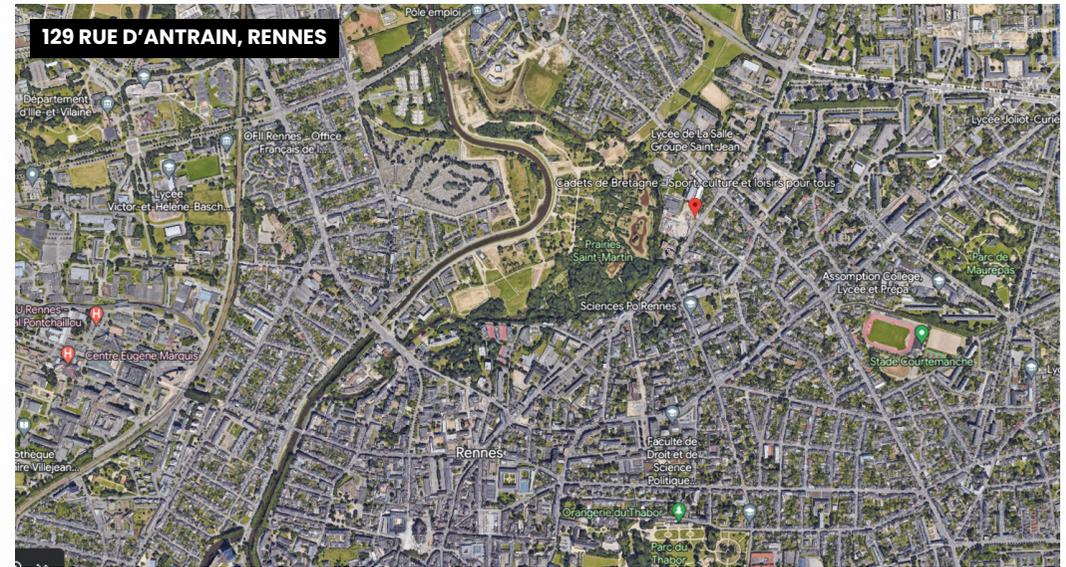
L'ENGAGEMENT ÉDUCATIF

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LIRE NOTRE PROJET ASSOCIATIF

PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.CADETS.FR

Une association installée proche du centre-ville, au carrefour de 4 quartiers



ACCESSIBLE EN
BUS - LIGNE C3



ACCESSIBLE EN
METRO - LIGNE B

P

PARKING
ACCESSIBLE
EN VOITURE

Le complexe des Cadets de Bretagne est à proximité immédiate d'une station de métro et d'un arrêt de bus. Ainsi, il est joignable en **quelques minutes seulement depuis le centre-ville** de Rennes. Les amateurs de marche apprécient également pouvoir le rejoindre en moins de 15 minutes depuis la place Sainte-Anne.

Toujours au sujet de son implantation géographique, le bâtiment des Cadets de Bretagne peut se vanter d'être **au carrefour de 4 zones résidentielles hétérogènes**. Centre-ville, Saint-Martin, Maurepas-Bellangerais, Thabor : ce sont autant d'espaces de vie singuliers, aux enjeux variés. Cette disposition spatiale assure à l'association **un public mixte**.