

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	Mercredi	15h30-16h30	175 €
	COMPLET			
	U10-U11 mixte	Mercredi	15h30-16h30	220 €
	COMPLET			
	U12-U14 mixte	Mercredi	13h30-15h00	220 €
	COMPLET			
	Adultes	Mardi	20h00-21h30	250 €

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

SPORTS DE RAQUETTE

	BADMINTON	JOUR	HEURE	TARIF
	11-15 ans COMPLET	Lundi	18h00-19h00	160 €
	+ 15 ans	Lundi	19h00-20h30	195 €
	+16 ans libre	Vendredi	19h15-20h30	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	Mercredi, Jeudi	13h30-15h00, 17h30-18h45	198 €
	U13 G	Lundi, Mercredi	17h30-18h45, 15h30-17h00	198 €
	U13-U15 F	Mardi, Jeudi	18h45-20h00, 18h45-20h00	198 €
	U15 G	Lundi, Mercredi	18h45-20h15, 19h00-20h30	198 €
	U18 G	Lundi, Mercredi	18h45-20h15, 19h00-20h30	200 €
	S1 G	Lundi, Jeudi	20h15-22h00, 20h15-22h00	235 €
	S2 G	Mercredi, Jeudi	20h30-22h00, 20h15-22h00	235 €
	S3 G	Mercredi	20h30-22h00	235 €
	S loisir COMPLET	Mardi	20h00-22h00	195 €

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

	TENNIS	JOUR	HEURE	TARIF
	8-10 ans COMPLET	Mardi	17h00-18h00	245 €
	8-10 ans COMPLET	Mercredi	13h30-14h30	245 €
	8-10 ans COMPLET	Vendredi	17h00-18h00	245 €
	11-15 ans COMPLET	Mardi	18h00-19h00	245 €
	11-15 ans F COMPLET	Mardi	19h00-20h00	245 €
	11-15 ans initiés COMPLET	Vendredi	18h00-19h00	245 €
	11-15 ans COMPLET	Vendredi	19h00-20h00	245 €
	Adolescents confirmés COMPLET	Vendredi	20h00-21h15	270 €
	Adultes F initiés COMPLET	Mardi	20h00-21h15	280 €
	Adultes G confirmés COMPLET	Mardi	21h15-22h30	270 €
	Adultes G COMPLET	Vendredi	20h15-22h30	280 €

139 Rue d'Antrain à Rennes
Parking / Ligne C3 / Ligne B

+ 33 (0) 2 21 67 06 93
accueil@cadets.fr

Découvrez notre site internet :
cadets.fr

LES CADETS DE BRETAGNE

1625
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	10h15-11h15	180 €
6-10 ans	Mercredi, Samedi	13h15-14h45, 11h15-13h00	230 €
6-10 ans	Jeudi	18h00-19h30	190 €
6-10 ans	Samedi	09h00-10h15	190 €
+11 ans	Mercredi, Vendredi	17h00-18h30, 18h45-20h30	230 €
+11 ans	Mardi	18h30-20h00	190 €
+11 ans	Vendredi	17h15-18h45	190 €

ARTS MARTIAUX

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

KARATÉ	JOUR	HEURE	TARIF
10-12 ans	Mardi, Jeudi	17h45-19h00, 17h45-19h00	160 €
+13 ans débutant	Mardi, Jeudi	17h45-19h00, 17h45-19h00	216 €
Adolescents	Mardi, Jeudi, Vendredi, Samedi	9h00-20h30, 19h00-20h30, 19h15-20h45, 10h30-12h00	216 €
Ceinture Noire	Mardi, Jeudi, Vendredi, Samedi	9h00-20h30, 19h00-20h30, 19h15-20h45, 10h30-12h00	200 €
Adultes	Mardi, Jeudi, Vendredi, Samedi	9h00-20h30, 19h00-20h30, 19h15-20h45, 10h30-12h00	245 €
Séniors	Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi, Samedi	10h30-12h00, 19h00-20h30, 19h00-20h30, 19h15-20h45, 10h30-12h00	211 €

GRS	JOUR	HEURE	TARIF
6-10 ans	Vendredi	17h30-19h15	190 €
11-14 ans	Mercredi, Samedi	18h00-19h30, 09h30-11h30	210 €
+15 ans	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 €

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	210 €
Poussins : 9 ans	Mercredi, Vendredi	17h30-18h45, 17h15-18h15	210 €
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 €

SUIVRE LES CADETS DE BRETAGNE SUR INTERNET

@Cadets_de_bretagne_
 Cadets de Bretagne

AUTRES

NOUVEAU	MARCHE	JOUR	HEURE	TARIF
	Marche fitness en autonomie - Adultes	Mardi	10h20-11h50	45 €
	Marche fitness encadrée - Adultes	Mardi	10h20-11h50	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



HORAIRE 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

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 STRETCHING	JOUR	HEURE	TARIF
+16 ans COMPLET	Mardi	10h30-11h30	160 €
+16 ans COMPLET	Jeudi	10h45-11h45	160 €

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

BIEN-ÊTRE

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

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

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 COMPLET	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 COMPLET	Vendredi	11h00-12h00	205 €

45 ACTIVITÉS
SPORT - ART - CULTURE ET LOISIRS

1625 ADHÉRENTS
LA SAISON PASSÉE

120 BÉNÉVOLES
BIENTÔT VOUS ?

LES CADETS DE BRETAGNE
SPORT - ART - CULTURE ET LOISIRS
139 rue d'Antrain, à Rennes

SAISON 2023-2024 Plus d'informations : [CADETS.FR](http://cadets.fr)

Dinner / Dîner / Dinner !

HORAIRES
10h00
15h00

PORTES OUVERTES 02.09.2023

Visite du complexe Rencontre avec les bénévoles Présentation des activités Convivialité, restauration

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
7-15 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
Amicalistes	Lundi	14h00-18h00	50 €

ANGLAIS	JOUR	HEURE	TARIF
Adultes faux débutants	Mercredi	18h15-19h30	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 €

CONSEILLER NUMÉRIQUE	JOUR	HEURE	TARIF
Dès 12 ans	Mardi, Jeudi, Vendredi	9h00-13h00	Gratuit

NOUVEAU CHORALE	JOUR	HEURE	TARIF
Adultes	Vendredi	18h00-19h30	200 €

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

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



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

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

ACTIVITÉS ADAPTÉES	JOUR	HEURE	TARIF
Danse +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	17h30-19h00	175 €
Répét familial adulescents et adultes	Mardi	14h00-16h00	80 €

ÉVEIL DE L'ENFANT	JOUR	HEURE	TARIF
2-3 ans	Mercredi	16h00-17h00	180 €
3-4 ans COMPLET	Mercredi	16h00-17h00	180 €
4-6 ans COMPLET	Mercredi	16h00-17h00	180 €

SPORTS, CULTURE ET LOISIRS PENDANT LES VACANCES

UN ÉTÉ AUX CADETS DE BRETAGNE

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.