

La vie des associations de l'Espérance





Aïkido Espérance



- ▶ Association dédiée à l'Aïkido Iwama, art martial japonais pratiqué à mains nues et avec armes (bâtons, sabres, couteaux)
- ▶ Particularité : chaque adhérent peut librement pratiquer au dojo de Bruz et Rennes aussi, soit jusqu'à 5 jours par semaine
- ▶ Changement de bureau l'année dernière, maintenant :
 - ▶ Président : Alain Poirier
 - ▶ Trésorier : Romain Mariadassou





Aïkido Espérance



► Cette année :

► 25 adhérents (+45%)

► Le week-end du 1^{er} mars, stage international organisé à Rennes, avec notre maître (« Sensei ») japonais et de nombreux pratiquants de toute l'Europe

<https://www.dokan-rennes.fr>



- ▶ Association affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme
- ▶ Association sous-section du stade Rennais athlétisme
- ▶ Promotion des disciplines de l'athlétisme auprès des jeunes (courses, lancers, sauts)
- ▶ Entraînements spécifiques "course à pied" chez les adultes



Espérance Athlétisme Chartres de Bretagne
Organisation du bureau et du club : nouveau bureau

 Jérôme Calmay Président	 Valérie Courtel Vice-présidente	 Annie Régnier Trésorière	 Arnaud Coursin Secrétaire
 Chantal Berthelot	 François Babler	 Vincent Mauduit	 Dominique Cojean

Assemblée générale - 06/12/2024

Espérance Athlétisme

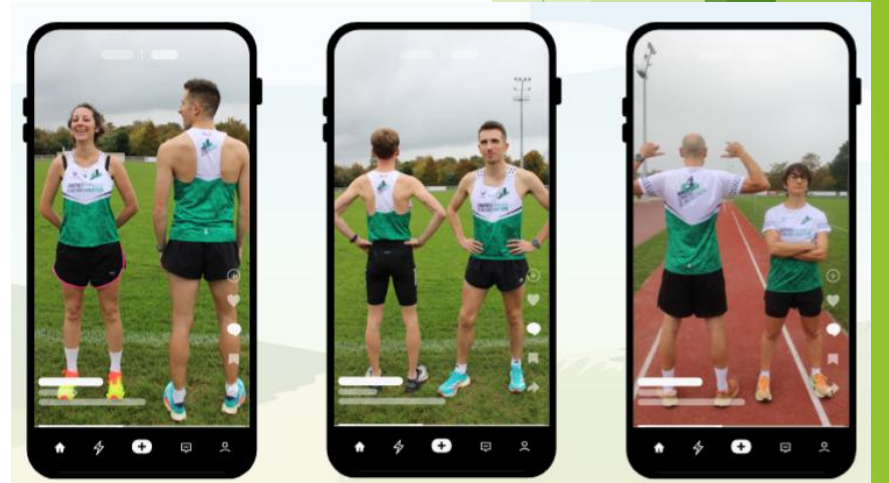
Activités et événements de la saison 2023-2024



- Foulées Chartraines 2024
- Edition anniversaire
- Belle participation des associations chartraines



- Téléthon 2024
- Renouvellement du bureau et du CA
- Renouvellement des équipements

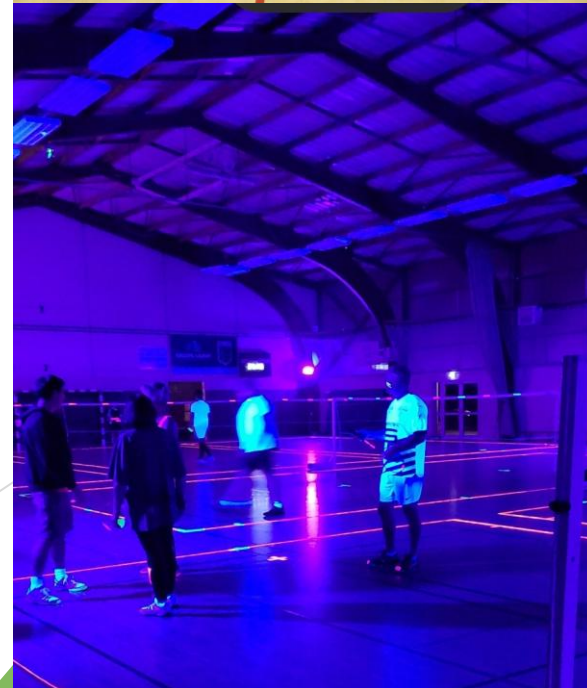




Espérance Bad'In



- ▶ Notre association, Bad'in, est une association invitant à la pratique du badminton pour les enfants, les adolescents et les adultes.
- ▶ L'année a commencé avec notre participation annuelle à la génétique chartraine par la distribution et vente de tickets de tombola. Nous avons également organisé une soirée avec vente de gâteaux.
- ▶ En décembre, nous avons organisé notre soirée annuelle du Blackminton qui, cette fois-ci, s'est organisé en 2 temps. Nous avons d'abord créé un tournoi à destination des enfants et des ados puis un second créneau avec les ados et les adultes. Suite à ce tournoi, un buffet garni a été partagé avec toutes les personnes présentes. Une véritable action s'est mise en place auprès des jeunes pour les encourager à la pratique du badminton lors de tournois.
- ▶ Des jeunes ont même été sélectionnés pour le championnat d'Ille-et-Vilaine jeunes à Guichen le 11-12 janvier 2025.





Espérance Bad'In



- Pour l'année 2025, nous retrouverons les actions mises en place l'année dernière comme notre tournoi interne qui se déroule en juin et qui réunit enfants, ados, adultes autour d'une après-midi/soirée consacrée au badminton. C'est un moment très convivial qui invite au partage.

Nous allons également intervenir auprès de l'EMS pour promouvoir notre sport.

Cette année nous organisons la soirée de la galette des rois pour fêter la nouvelle année.

Nous allons également organisé notre premier tournoi externe, en lien avec la fédération de badminton. C'est un très gros événement qui demande beaucoup d'organisation et d'implication de la part de tout le club.





Espérance Basket

- ▶ Le club de L'Espérance Chartres de Bretagne a été créé en 1971 par des passionnés de Basket-Ball.
- ▶ Ses membres sont joueurs, coachs, entraîneurs et/ou bénévoles du bureau.
- ▶ Un club aux dimensions humaines, tourné vers l'épanouissement des jeunes et moins jeunes ayant plaisir à partager des moments sportifs et conviviaux.
- ▶ Pour la saison en cours nous serons 250 licenciés, 2 éducateurs sportifs et 4 jeunes intervenants sous contrat stagiaire ou en service civique.
- ▶ Des valeurs :
 - ▶ Un club aux dimensions humaines
 - ▶ Un engagement sincère
 - ▶ Une pratique adaptée à tous·tes
 - ▶ Un club formateur





Espérance Basket



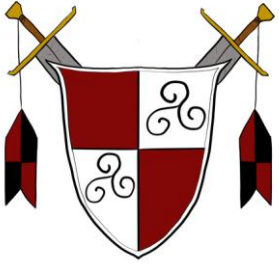
- L'année dernière :

Soirée de présentation de la saison, Tournoi U15 garçons et filles de la Mie Câline, Fête de Noël du mini-basket, gala des bénévoles, création d'une équipe sénior féminine, labellisation micro-basket, obtention du label citoyen 3 étoiles FFBB, convention 2h de plus de sport au collège avec le collège de Fontenay, Centre Génération Basket, partenariat avec l'Union Rennes Basket

- Cette année :

Tournoi U15 garçons et filles de la Mie Câline, événements du mini-basket (Halloween-Fête de Noël-Carnaval-Pâques-tournoi U7), Tournoi des rois, gala des bénévoles, Labellisation Basket Santé, Centre Génération Basket, Opération amène ta copine, intervention dans les écoles de la commune, partenariat avec l'Union Rennes Basket, Soirée de club, déplacement de club sur un match de Pro A au Mans,





Battle Academie

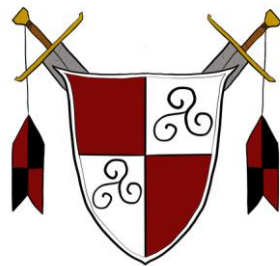


Association de Jeu De Rôle Grandeur
Nature, créée pour participer et
organiser des évènements de type
JDRGN
et/ou ludique.



© Frédéric BACLET

2024



Participations:

- Kandorya
- Mythodea
- Mortras
- Meca Fighter

Organisations:

- Killer z (soir d'été)
- Battle scarf
- Fête du jeu de Melesse
- Fête du jeu Chartres de Bretagne

2025



Participations:

- Kandorya ?
- Mortras
- Autres JDRGN ?
- Geek Days ?

Organisations:

- Killer z (soir d'été) ?
- Battle scarf
- Animation pour la mairie de Laillé
- Oxyjeune



Cèrcl Cèltiq Chartr deü Bertaègn



- ▶ Propose en loisir des cours d'initiation et perfectionnement de danse Bretonnes.
- ▶ A un groupe Chorégraphique qui présente des suites scéniques en costume.
- ▶ Effectue des animations dans des résidences seniors, écoles, fêtes publiques ou privés

Le cercle fête ses 40 ans

Et vous propose un Fest-Noz le 27 septembre

À la halle de la Conterie



2024

Janvier



Galettes des rois



Repas des aînés

Février



Résidence de la Poterie

Mars



Soirée déguisée

2025

11 Janv. : Trophées « Flèches de l'Ouest » (Animation)

20 Mars : Ehpad de BAIS (Animation)

16 Juin : Djigui Soli (Animation)

Juil. : Mercredi du Thabor (Choré)

27 Sept. : 40 ans du Cercle (Fest-Noz)

Oct. : Octobre Rose

Déc : Soirée Noël

Mai



Inventaire des costumes

Juin

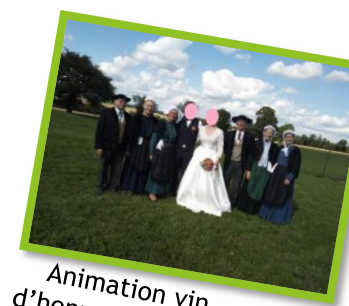


Repas de fin de saison

Juillet



Mercredi du Thabor (Choré)



Animation vin d'honneur Mariage

Septembre



St Denis de Gastines (Défilé + Dnses)

Octobre



Octobre Rose



50 nas des Foulées Chartaines (Animation)



Fest-Deiz

Décembre



Soirée de Noël



Marché de Noël

- ▶ 37 bénévoles : caissières, ouvriers, projectionnistes, poseurs affiches, confiserie, ...
- ▶ 414 séances : 387 normales, 6 Ciné Collège, 18 exceptionnelles, 3 autres
- ▶ 18760 spectateurs au total
- ▶ Possibilités d'assurer des séances exceptionnelles pour les associations (arbres de Noël, jumelages, ...)
- ▶ Possibilités de location de la salle (conférences, ...) hors des heures de séances

Espérance Cyclotourisme



- ▶ Pratique du cyclotourisme en groupe, de niveaux différents, 3 fois par semaine
- ▶ Administre des challenges individuels et collectifs appelés « Flèches De l'Ouest »
- ▶ Organise une manifestation publique « Tout Chartres à vélo - Souvenir Dominique Catheline » en septembre
- ▶ Participe aux randonnées cyclos des clubs brétiliens.
- ▶ Organise quelques randonnées pédestres en Ile et Vilaine ou en Côtes d'Armor en hiver
- ▶ Participe à des actions de solidarité (Téléthon, l'encadrement de jeunes scolaires chartrains en juin, et un accompagnement mensuel de mal voyants sur un tandem organisé par «*Handisport Rennes Club*»)



Actions 2025

- ▶ Développer les challenges individuels et collectifs appelés « **Flèches De l'Ouest** »
- ▶ Poursuivre les actions récurrentes de 2024
- ▶ Mettre en place des parcours cyclotouriste type “**Fléchettes**” sur une journée.
- ▶ Reprendre les circuits programmés en hiver (sauf pour le groupe A)
- ▶ Mettre en service un nouveau site internet (meilleure gestion des adhérents)
- ▶ Mettre en place le paiement en ligne
- ▶ Sensibiliser les adhérents à la sécurité routière
- ▶ Poursuivre les actions de convivialité



GYM DYNAMIQUE ET PLAISIR



Association LABEL SPORT SANTE affiliée à la FFEPGV

- ▶ Membre de la Fédération Espérance depuis 1974
- ▶ Le SPORT SANTE est au centre du projet de la Fédération d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, Fédération reconnue d'utilité publique depuis 1976.
- ▶ Le SPORT SANTE vise le bien-être et l'épanouissement physique et social de ses pratiquants ; c'est une activité physique non compétitive, sans objectif de performance mais avec celui d'une progression personnelle adaptée au rythme de chacun.
- ▶ Nos séances proposent des activités qui améliorent la condition physique tout en se faisant plaisir, avec des animateurs professionnels diplômés.
- ▶ Des adhésions en progression
 - ▶ 179 en 2021-2022, 202 en 2022-2023, 226 en 2023-2024, 254 en 204-2025
- ▶ 2024-2025 = 14 cours chaque semaine
 - ▶ GYM DOUCE x 2 / ACTI GYM MODEREE x 2 / BODY ZEN
 - ▶ GLOBAL GYM / FITNESS / BODY MOVE
 - ▶ PILATES DEBUTANTS ET AVANCÉS x 6





Espérance Handball

2024

- ▶ 200 licenciés atteints sur la saison 2024-2025
- ▶ Club toujours à dominante féminine. Niveaux de jeux sans discontinuer de l'école de hand aux loisirs. Création d'une troisième équipe senior féminine
- ▶ 50 ans du club fin novembre. Plus de 300 personnes pour assister à l'anniversaire
- ▶ Tournoi de fin d'année à la Halle. Une centaine de joueurs pour l'occasion





Espérance Handball

2025

- ▶ Assurer les objectifs sportifs : maintien de notre N2F, montées des autres équipes seniors, développement de l'arbitrage
- ▶ Poursuivre le développement du club (notamment financier) pour atteindre des niveaux de jeu plus importants. Cela passera par la mise en service de la nouvelle salle de sports
- ▶ Développer de nouvelles formes de pratiques, accompagner la prise de responsabilités des filles dans le club et développer l'éco-citoyenneté dans nos actions.
- ▶ Surtout, conserver les dimensions familiales et conviviales du club qui font notre identité





Espérance Happy Team Fit

394 adhérents ;

- ❖ 4 animateurs diplômés dont 2 validés Educateur sport santé niveau 1;
- ❖ 11 activités : musculation (également salle en accès libre à tous nos adhérents), circuit training, fitness, zumba®, Zumbini, Zumba kids®, Zumba gold®, Kangoo power®, HIIT-Tabata, Pilates, Sport santé
- ❖ **Décembre Rose : une centaine de participation lors de la dernière édition**



Deborah coach fitness, musculation, sport santé



Claire coach fitness, circuit training, musculation, sport santé



Cours de sport santé



Zumbini



Pamela coach Zumba, HIIT, Pilates, Kangoo power®, sport santé

Jacky coach Zumbini, Zumba kids, Zumba Gold, HIIT, Circuit training musculation

Evénement à venir Pass découverte en mai - AG le 4 JUIN 2025



Espérance Judo

- ▶ Présentation rapide de l'association : Judo Club Chartres de Bretagne
Espérance (cours de judo et Taïso), cette saison le nombre de licenciés est de 115 (Judo et Taïso)
- ▶ Ce qui a été fait l'année dernière : Avril 2024 Organisation d'une compétition de Judo au complexe sportif, 21 juin gala de clôture et remise de ceinture pour les passages de grade de nos judokas
- ▶ Ce que vous mettez en place cette année : Le 31 janvier, nous célébrerons la galette des rois pour nos membres, suivie, le 5 avril, d'une compétition et d'un tournoi de judo au complexe sportif. Enfin, à la fin du mois de juin, nous organiserons un gala de clôture avec remise de ceinture.

L'ATELIER PEINTURE & DESSIN Espérance

- ▶ L' Atelier Peinture et Dessin est une association dynamique de 103 Adhérents pour cette année.
- ▶ Christian enseigne les différentes techniques aux débutants et accompagne les plus expérimentés dans une ambiance très conviviale.
- ▶ L'exposition faite au Pôle Sud en oct/nov avec La Poterie sur le thème 'les moyens de locomotion' a été appréciée de tous.
- ▶ Projets pour cette année : Peinture sur site, séance de nue, exposition de l'année sur le thème des animaux.

EXPOSITION



L'Atelier Peinture et Dessin



L'Atelier Poterie



du samedi 19 octobre au
samedi 2 novembre



PÔLE SUD

Chartres de Bretagne





Atelier Poterie Espérance



<https://www.facebook.com/poteriechartresbretagne>



<https://www.instagram.com/atelierpoteriecdb?igsh=YmEzdGdhM2k5cm5o>

Mail : atelierpoteriecdb@gmail.com



- Présentation rapide de l'association : Modelage d'argile, tour, émaillage... - 43 adultes en autonomie (pas de professeur) +7 - formation des débutants aux techniques de base par la Présidente chaque 1er trimestre (sep-nov)
- Ce qui a été fait l'année dernière :
 - ❖ Stages organisés avec des pros extérieurs / techniques nouvelles : modelage têtes d'animaux au tasseau (nov23), modelage costumes d'Asie (fév24), RAKU et cuisson de sigillée en fosse - tournage perfectionnement (avril 24)
 - ❖ Expositions : Nov 24 au pôle sud thème « Asie » / Eté 24 à la médiathèque de Noyal « Couleurs du monde »
 - ❖ Fleurissement 2024 « les olympiades fleuries » : 7 kayaks et 1 grimpeuse dans le bassin place de la mairie puis au dessus de l'entrée / flamme olympique



Atelier Poterie Espérance



<https://www.facebook.com/poteriechartresbretagne>



<https://www.instagram.com/atelierpoteriecdb?igsh=YmEzdGdhM2k5cm50>

Mail : atelierpoteriecdb@gmail.com

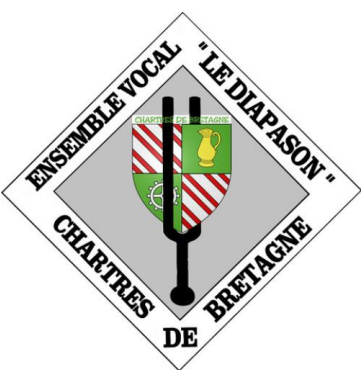


EXPOSITION



- ❖ Stages 24/25 : Modelage **Hauts reliefs** nov 24, animaux à 4 pattes jan 25, **visages d'Afrique et d'Asie** mars 25
- ❖ Expositions : « **Les animaux** » avec peinture et dessin Toussaint 25 : Eté 25 à la médiathèque la Source « **Au jardin** »
- ❖ Fleurissement 2025 « **les jeux de notre enfance** » : 3 dés et 1 boule de jeu de quilles sur le parterre citoyen
- ❖ Marché de Noël déc 24 : vente de pièces de l'atelier au profit du **Téléthon**





Ensemble vocal « LE DIAPASON »



- ▶ Ensemble vocal adulte mixte né le 24 juin 1984
- ▶ Pas de pré-requis musical - Répertoire : Chansons françaises contemporaines
- ▶ 70 choristes
- ▶ Cheffe de chœur : Elodie Tanguy
- ▶ Pianiste accompagnateur
- ▶ Répétition : mardi soir - de 20 h 30 à 22 h 00 - Studio 131

Préparation Karaoké du 21/06/2024





40ème anniversaire
30 novembre et 1er décembre 2024
Photos : Claude Lacaine



Ensemble vocal « LE DIAPASON »

SAISON 2023 - 2024



- ▶ 09 septembre 2023 - Forum des Associations - Augmentation du nombre d'adhérents (+ 9 choristes)
- ▶ 10 septembre 2023 - Journée conviviale
- ▶ 17 octobre 2023 - Photo « Octobre Rose » de l'Espérance
- ▶ 20 octobre 2023 - Inauguration de la borne Mélo à l'EHPAD de Chartres (suite don concert Ste Cécile novembre 2022)
- ▶ 02 décembre 2023 : Concert Ste Cécile avec orchestre de Chartres au centre culturel Pôle Sud - Don de 2000 € au Pôle Enfance Elisabeth Zucman de Chartres
- ▶ 17 décembre 2023 - Concert de Noël dans l'église de Loutehel
- ▶ 23 Janvier 2024 : Soirée galette des rois avec retransmission vidéo concert Ste Cécile
- ▶ 21 juin 2024 - Soirée Karaoké - Cafétéria du Centre Culturel Pôle Sud - 100 personnes sont venues chanter





Ensemble vocal « LE DIAPASON »

SAISON 2024 - 2025



- 07 septembre 2024 - Forum des Associations - Pas de nouveaux adhérents en septembre - 5 nouveaux adhérents en janvier 2025
- 17 septembre 2024 - Assemblée générale
- 30 novembre et 1er décembre 2024 - Concerts 40ème anniversaire au centre culturel Pôle Sud de Chartres
- 21 janvier 2025 : Soirée vidéo / galette des rois (retour sur concert anniversaire)
- 07 juin 2025 - Fête de l'Espérance
- 21 juin 2025 - Fête de la Musique à l'église de Chartres avec le groupe vocal « Les Balladines »

Préparation concerts
40ème anniversaire des
30/11/et 01/12/2024





ECN – Espérance Chartres de Bretagne Natation



- ▶ Club de Natation sportive comptant cette année 245 adhérents (+17%) qui s'entraînent à la piscine intercommunale de la Conterrie à Chartres de Bretagne.
- ▶ Nos adhérents sont âgés de 8 à 79 ans
- ▶ L'ECN se positionne aujourd'hui en 7eme place parmi les clubs bretons, une prouesse rendue possible grâce à une équipe jeune, dynamique, conviviale et ambitieuse sur le plan sportif.
- ▶ Notre Club propose 2 axes de pratique de la Natation:
 - ❖ 1/ la préparation et le soutien à la compétition
 - ❖ 2/ l'accompagnement sur le perfectionnement et la maitrise des 4 nages sans compétition.





ECN – Espérance Chartres de Bretagne Natation



► Saison 2024 – 2025:

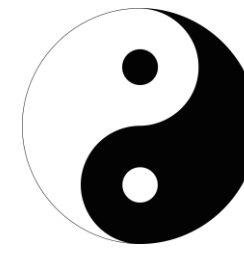
- ❑ Développement des Groupes de perfectionnement sans compétition
- ❑ Mise en place d'un Groupe spécial « Etudiants » pour les 18-25 ans
- ❑ Développement de la politique écocitoyenne du Club:
 - actions en coordination avec les services municipaux de la commune de Chartres de Bretagne et nos jeunes nageurs
 - Développement du covoiturage, distribution de trophées en bois lors de notre meeting, soutien à Eau & Rivières de Bretagne...

► Projets 2025:

- ❑ Proposition de créneaux Sport Santé à la rentrée 2025
- ❑ Organisation d'un évènement en commun avec L' EACB (Athlétisme)

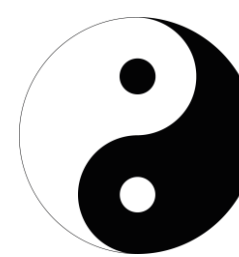


Qigong et Taïchi chuan



- ▶ *Présentation de l'association*
- ▶ Pratique des arts énergétiques chinois (*dans la nature quand cela est possible*)
- ▶ 4 cours de QI GONG – 2 cours de TAICHI – 1 cours d'ARMES
- ▶ 68 adhérents, femmes et hommes, de 28 à 85 ans

Qigong et Taïchi chuan



► *Ce que nous avons mis en place en 2024*

- Conférence sur le mal de dos le 6 avril 2024
- Une semaine spéciale « Nouvel an chinois » - Explications sur l'année du Dragon
- En lien avec Pôle Sud (Terre de jeux et J'agis pour ma planète),
 - Établissement d'une bibliographie sur les arts énergétiques chinois
 - Pratique et Table ronde « Au fil de l'eau et de la lenteur »
- 2 journées d'approfondissement

► *Ce que nous mettons en place en 2025*

- Conférence sur le sommeil le 18 janvier 2025
- Une semaine spéciale « Nouvel an chinois » - Année du serpent de bois
- 4 journées d'approfondissement



SELF-DÉFENSE CHARTRAINE



- ▶ Fondée en 2007 par Robert Doméon et Mikaël Porrot
- ▶ Président : Arnaud Blanchard
- ▶ 5 enseignants
- ▶ 55 adhérents
- ▶ 2 disciplines enseignées



Karaté Goju Ryu



Yoseikan Budo





SELF-DÉFENSE CHARTRAINE



Ce qui a été fait l'année dernière

- Organisation de stages avec des experts de renommée mondiale au Dojo de Chartres de Bretagne
- Organisation de passages de grades 1^{er} DAN FFK
- Organisation de stages internes les dimanches matin

Ce qui est mis en place cette année

- Mise en place d'une démonstration de Yoseikan Budo lors du forum des associations
- Organisation de stages
- Organisation d'un stage « Karaté et femmes » pour la journée internationale des droits des femmes le 8 mars
- Passage de grade fédération d'Okinawa
- 1^{er} Dan obtenu en FFK





Chartres Espérance SUB-AQUATIQUE



- Club de plongée associatif affilié à la FFESSM (*Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins*) qui compte plus de 100 adhérents de 16 à 73 ans encadrés par de nombreux moniteurs,
- **Un club convivial, qui organise des formations du plongeur débutant (N1) au plongeur confirmé (N3)**, des entraînements en piscine, des sorties en mer mais aussi des formations avec le CODEP (*Initiateur, Guide de palanquée, MF1 ...*)

En 2024:

- **2 soirées "découverte de la plongée"** : 42 baptêmes réalisés dont 22 mineurs
- **Handisub** : dans le cadre de la convention de partenariat avec le Centre Médical et Pédagogique de Rennes Beaulieu, **mise à disposition des encadrants handi et prêt du matériel** (*1 séance /mois + validation d'un niveau plongée en mer*)





Chartres Espérance SUB-AQUATIQUE



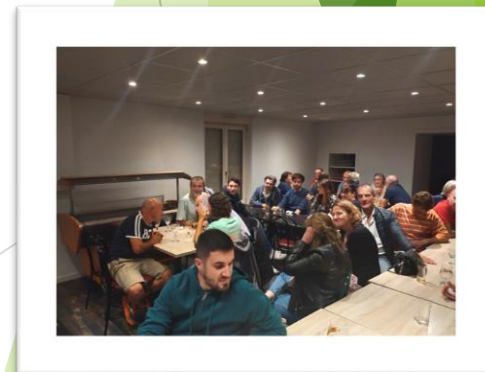
En 2024:

► **Formations :**

- Niveau 1: 11 personnes
- Niveau 3: 7 personnes
- Niveau 4: 1 personne
- Nitrox: 5 personnes



- **Manifestation Octobre Rose** le 05/10 au profit du Comité Départemental de la Ligue contre le cancer (**Don de 1465€**)
- Organisation régulière de **soirées conviviales**





Espérance Chartres Tennis de Table

- ▶ Augmentation des effectifs en septembre 2024 suite sans doute à l'effet JO emmené par les frères Alexis et Félix Lebrun. Nous sommes aujourd'hui au nombre de 45 soit une augmentation d'adultes de près de 50% majoritairement pour le loisir. Cela nous permet toutefois d'engager une sixième équipe en compétition. Nous espérons trouver un entraîneur pour accueillir des jeunes mais cela n'a pas été possible car tous les autres clubs dans le département ont subi cette évolution d'effectif sans augmentation d'encadrants.
- ▶ l'engagement d'une sixième équipe en janvier 2025 est faite après déjà engagé une 5ème équipe en septembre 2024.
- ▶ Contact: patrick.gilles3@orange.fr



Photo d'une grande partie de l'effectif prise en mai 2024 lors de notre tournoi annuel



Espérance Triathlon



- Nous étions 53 adhérents en 2023, dont 7 féminines, nous avons rajeuni le club avec une quinzaine de – de 35 ans.
- L'année dernière, nous avons fait une sortie club au Triathlon International de Deauville.
- Participation du club sur l'organisation de triathlon de Bain-de-Bretagne.
- Sortie club sur le triathlon de Pontivy.





Twirling Club Espérance

Le triplé du Twirling Club Espérance Chartres-de-Bretagne / Crevin

De retour de la finale du championnat de France filière Nationale 2 qui s'est tenue le 1er et 2 juin derniers. **«Quand les rêves deviennent réalités»**... En catégorie solo junior, Kenza est montée sur le plus haute marche du podium après une prestation remarquée. Elle est donc sacrée championne de France 2024 !!! En catégorie senior, Léna a performé avec un passage sans chute et a gravi, là aussi, la plus haute marche du podium. Elle est donc sacrée championne de France 2024 !!! Et puis... L'équipe senior est venue clôturer ce week-end de finale... Avec une très belle performance reflétant sa saison incroyable, l'équipe senior s'est classée et est devenue, à son tour, championne de France 2024! Cette compétition était d'autant plus symbolique pour les seniors et leurs coachs qu'elle signait la fin de très nombreuses années de travail ensemble. Le TCECB revient donc de Villeurbanne avec trois titres nationaux, des voix éraillées et une fierté à la hauteur des émotions que cette finale a pu procurer. Plus globalement, travail, sérieux, rigueur, persévérance et détermination sont autant de mots qui ont toujours décrit l'état d'esprit du club. Cette saison N2 2024 restera à jamais gravée dans l'Histoire du TCECB.





Yoga Samva Espérance



- Notre association, créée en 2023, propose des séances hebdomadaires de Hatha-Yoga et des stages thématiques le week-end dispensés par une professeure diplômée
- Lors de la saison 2023-2024, quatre créneaux ont été proposés à nos adhérents, le lundi et mercredi.
- 4 ateliers thématiques ont été organisés pour nos adhérents et non adhérents.
- Maintien des quatre cours pour la saison 2024-2025 et ouverture d'une nouvelle séance le mardi matin de 10h à 11h15.
- 6 ateliers sont programmés : yoga parents-enfants, souplesse du dos, yoga du son, yoga et la mythologie indienne, yoga et les chakras et les 2 ceintures.



CHARTRES
DE BRETAGNE