



Société Sportive de la Sécurité Sociale

COURS DES ALLIES 35000 RENNES C.C.P. RENNES 1408-25 T AGREEE LE 6.9.1948 SOUS LE N01773.A

Mise à jour: Mars 2026

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LA 4S :

AQUAFITNESS :

Cours dispensés par un maître-nageur sauveteur diplômé d'état au 5 boulevard Albert 1^{er} à Rennes.

6 créneaux (45 min) depuis la saison 2025/2026 :

LUNDI	17h30	
JEUDI	12h15	18h30
VENDREDI	12h15	18h15
SAMEDI	10h00	

Contact : Véronique OLLIVIER (CARSAT)  secuaqua@gmail.com

BOWLING :

Les compétitions de bowling se déroulent au Bowling de CAP MALO à La Mézière depuis mars 2025.
la section est constituée de 2 équipes et 8 joueurs et joueuses.

La saison se déroule de fin septembre à fin juin, en soirée, le mercredi de 19 h 30 à 22 h 00.

Vous souhaitez faire un essai et découvrir le bowling, nous pouvons organiser avec vous une soirée au bowling de la Mézière. N'hésitez pas à prendre contact afin de définir le jour qui vous convient le mieux.

Contact : Thierry GOURIOU (CARSAT)  thierry.gouriou@orange.fr



**AQUAFITNESS - BOWLING - COURSE A PIED –
FOOTBALL - GYMNASTIQUE - TENNIS - TIR - YOGA**
<http://www.4s-rennes.bzh/>

Société Sportive de la Sécurité Sociale

COURS DES ALLIES 35000 RENNES C.C.P. RENNES 1408-25 T AGREEE LE 6.9.1948 SOUS LE N01773.A

COURSE A PIED :

Pas d'entraînement formalisé : footings organisés entre membres du groupe : par exemple, footing de 45 mn le jeudi midi, le long du Canal d'Ille-et-Rance ou au parc de Beauregard. Compétitions sur route et en trail, soit à l'initiative des adhérents, soit organisées par la section pour des relais ou Rassemblement collectif pour courses en individuel. Prise en charge des courses en compétition sous condition d'un montant maximum annuel et de porter les couleurs de la 4S lors des courses. Généralement on fait une sortie annuelle sur un week-end sur une course en montagne. (Par exemple : MaxiRace d'Annecy, Festival des templiers à Millau ...)

Contact : Irina RENAULT (CNAF)  irina.renault@cnafr.fr

FOOTBALL :

Entraînement tous les mardis soir de 18h00 à 20h00 au stade Charles Géniaux à Rennes.

Bonne humeur assurée.

Précision : la section n'est plus engagée dans aucune compétition (corpo ou vétéran).

N'hésitez pas à venir faire 1 ou 2 séances d'essai.

Contact : Philippe BONNEAU (CPAM)  bonphi22@gmail.com

GYMNASTIQUE :

Les cours sont dispensés dans la salle de danse du 360-B (Ex Maison des Associations) :

LUNDI	12H00 à 13H00	Cardio/renforcement musculaire
VENDREDI	16H30 à 17H30	Renforcement musculaire

N'hésitez pas à venir faire 1 ou 2 séances d'essai.

Contact : Sylvie GAIGNOUX (CAF)  4sgaignoux@laposte.net

TENNIS :

La section tennis propose de jouer en compétition séniors ou vétérans. Pour la saison 2018-2019, les entraînements se déroulent :

- le lundi soir de 18H à 20H – Gymnase Landry
- le jeudi matin de 10H à 12H – Complexe Robert Launay

N'hésitez pas à venir faire 1 ou 2 séances d'essai.

Contact : Vincent MOOTIEN (CARSAT)  vincent.mootien@hotmail.fr



**AQUAFITNESS - BOWLING - COURSE A PIED –
FOOTBALL - GYMNASIQUE - TENNIS - TIR - YOGA**
<http://www.4s-rennes.bzh/>

Société Sportive de la Sécurité Sociale

COURS DES ALLIES 35000 RENNES C.C.P. RENNES 1408-25 T AGREEE LE 6.9.1948 SOUS LE N01773.A

TIR :

Entraînement au Club de la Du Guesclin (près des Gayeulles) à RENNES :

Ecole de tir **pour les enfants** (à partir de 8 ans) **les mercredis** de 15h00 à 16h00 et de 16h00 à 17h00, **et/ou les samedis** de 14h30 à 16h00.

L'enseignement est dispensé par des animateurs diplômés par la Fédération Française de Tir.

Ecole de tir **pour les adultes** : les armes (fournies gratuitement), les munitions (payantes) et les cibles (gratuites) sont disponibles durant les cours qui sont assurés gratuitement **les mercredis et/ou vendredis** de 18h00 à 19h00 et de 19h00 à 20h00.

ACCES LIBRE : les adultes licenciés peuvent aussi venir en tir "**libre**" durant les heures d'ouverture du Club. qui sont les suivantes :

HIVER - les lundis, mercredis et samedis de 13h00 à 17h00, **et les dimanches** de 10h00 à 12h00.

ETE - les lundis, mercredis et samedis de 14h00 à 18h00, **et les dimanches** de 09h00 à 12h00.

N'hésitez pas à venir faire 1 ou 2 séances d'essai.

Contact : René PAUMIER (retraité) ☎ 06.71.85.10.69



paumier.rene@orange.fr

YOGA :

Vous avez envie de pratiquer une activité de détente et de bien-être, alors le yoga, c'est pour vous. La section yoga vous propose des cours avec un travail tout au long de l'année sur la détente, le lâcher-prise, la circulation de l'énergie vitale, le recentrage sur soi, la prise de conscience de son corps dans sa globalité et ses limites, par des exercices d'étirements, de respirations et de relaxation.

Vous allez pouvoir découvrir les différents types de yoga (yoga du son, yoga nidra...), ainsi que des enchaînements avec différentes postures.

Des temps de méditation vous sont également proposés.

Les cours se déroulent au 360 « entrée B » au 6 cours des Alliés à Rennes (Métro Charles De Gaulle) ; dans la salle de musique N°010 (à droite de l'accueil, descendre les escaliers et prendre la première porte à droite)

- le mardi soir de 16h55 à 18h10,

- le mercredi soir de 16h45 à 17h55 ou - le mercredi soir de 18h00 à 19h10

Une séance découverte vous est offerte.

Contact : Géraldine ROUSSIGNE (CPAM)



yogasecu@gmail.com

La Présidente de la 4S,

Edwige GUARDO

La secrétaire de la 4S

Sylvie GAINOUX



**AQUAFITNESS - BOWLING - COURSE A PIED –
FOOTBALL - GYMNASTIQUE - TENNIS - TIR - YOGA**

<http://www.4s-rennes.bzh/>