



C'EST DANS L'R

MODE

BEAUTÉ

NOUVELLE

BY RENNES CONSO



01 / LES TENDANCES À RENNES / AUTOMNE 2015

SORTIES

RESTOS

ÇA ROULE

...



GRATUIT
MAIS PAS SANS VALEUR

NOUVELLE COLLECTION
AUTOMNE HIVER 2015

DIESEL • G-STAR • SCOTCH & SODA • TEMPS DES CERISES • GUESS JEANS • FREEMAN T. PORTER • LEVIS • PEPE JEANS
• AMERICAN VINTAGE • ELEVEN PARIS • SESSUN • MAISON SCOTCH & SODA • TOMMY HILFIGER • REDSKINS •
LA FEE MARABOUTEE • SCHOOL RAG • TEDDY SMITH • REIKO • MARCIANO/GUESS • HARRIS WILSON • DES PETITS
HAUTS • REPLAY • I-CODE • CIMARRON • LEE • 2TWO • IKKS MEN • KULTE • DN SIXTY SEVEN • FRED PERRY •
BEN SHERMAN • FRANKLIN & MARSHALL • CANADA GOOSE • MELTIN' POT • BILL TORMADE • ADIDAS • DOCKERS •
DOCK DUPONT • MINIMUM • KILIWATCH • SUPERDRY • ANTHONY MORATO • FREESOUL • KAPORAL • ENERGIE • DR DENIM
• SCHMOOVE • LEON & HARPER • NIKE • WRANGLER • HIPANEMA • NICE THINGS • CONVERSE • MELLOW YELLOW

~~BE SCHOOL~~

NO
BE COOL



BE CRAZY

crazy republic



My store, my story

9, rue d'Antrain • Rennes • crazyrepublic.fr



S O M M A I R E

EDITO

L'époque change, dit-on. Le monde aussi.

Et pourquoi pas votre magazine « tendances » ? C'est toute l'ambition de Nouvelle R : porter un autre regard sur Rennes. Le dernier objet à la mode que vous devez être... le premier à avoir ? Il est dans « Nouvelle R ». Les bonnes adresses du moment ? Elles y sont aussi ! Qu'il s'agisse de belles tables ou de boutiques chic... dites « Nouvelle R » et vous y serez encore mieux reçus. Car, finalement, Nouvelle R c'est d'abord une autre façon de vivre Rennes. Chic et trendy.



Olivier DAUVERS & Chris CHHOEUM

Editeurs

NOUVELLE R est édité par les **Editions DAUVERS**

(également éditeur de **RENNES CONSO**)

SARL Siège social : 8 rue Nungesser et coli - 35200 RENNES

Tél. : 02 99 50 18 90

Création graphique & mise en page : www.decligraphic.com

Crédits photos : © Fotolia.com / © Istockphoto / Droits réservés

Régie publicitaire : Chris Chhoeum

T 06 71 75 11 52 - magazine.nouvelle.r@gmail.com

Journalistes : Claire Davant, Jean-Philippe Gallet

Tirage : 40 000 exemplaires



**A BIENTÔT
POUR LE PROCHAIN NUMÉRO**

360°

04

C'EST DANS L'R

06

MODE

08

BIEN-ÊTRE

12

FORME

18

RESTOS

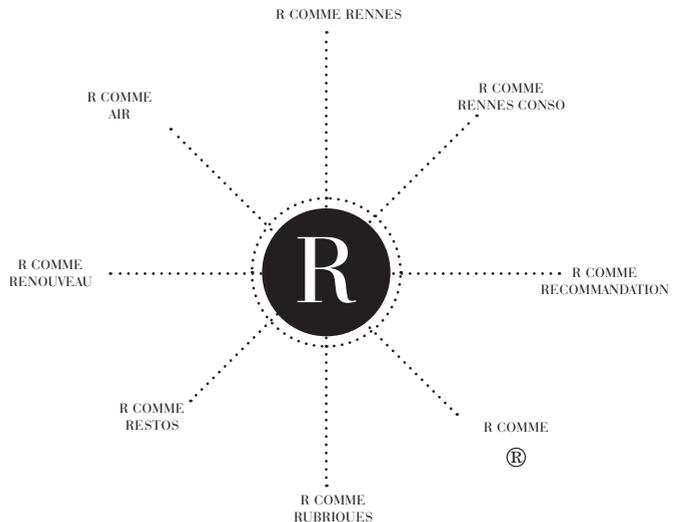
19

DÉCO

26

ÇA ROULE

30



SHOPPING GÉANT

Vous aimez les centres commerciaux ? **DUBAÏ MALL** est fait pour vous. C'est même le plus grand du monde. Un ordre d'idée ? Dubaï Mall est 25 fois plus imposant que le centre commercial Alma (qui est quand même le plus grand en Bretagne, soyons fiers !)

Au pied d'une tour de **828** m de haut (Burj Khalifa)

1,1 million de mètres carrés

1 200 boutiques

1 aquarium géant

1 patinoire olympique

45 000 places de parking



THE ARTIST

FRANÇOIS XAVIER LAGEY

Non le Pop Art n'est pas mort ! François Xavier Lagey est un digne descendant de ce courant artistique né dans les années 70. Mixant peinture acrylique, dessins et collages, ces œuvres explorent le paradoxe entre la naïveté enfantine et la réalité urbaine parfois trash ou hallucinatoire. A voir à la galerie Ombre et Lumière à Saint-Malo (visite sur rendez-vous).

Site : francoisxavierlagey.wix.com/lagey



360

L'AUTEUR

KARINE GIEBEL

Sa notice Wikipédia dit de Karine Giebel qu'elle s'est fait « une place à part dans le thriller psychologique ». Oubliez le « psychologique » (qui... effraiera certains lecteurs), gardez le « thriller ». Oui, Karine Giebel a une place à part dans le thriller. Actuellement la meilleure. Depuis son premier roman en 2004, *Terminus Elicius* (Prix du polar marseillais), elle collectionne les succès et les trophées : Prix Polar du meilleur roman français, Prix SNCF du polar (on lit beaucoup dans les trains !), Prix Derrière les murs, etc.

Point commun à ses huit ouvrages déjà publiés : une intensité dramatique qui va croissante et qui se dénoue rarement là où le lecteur l'attend. Commencez par *Terminus Elicius*, enchaînez par *Les Morsures de l'Ombre* et régalez-vous sur *Juste une ombre*. A chaque fois, poser le livre sera... un calvaire !

Disponible en édition poche à moins de 8 €





LE FILM

007 - SPECTRE

Attendu dans les salles pour le 11 novembre, le 24^e film du célèbre espion James Bond s'intitule «Spectre». Un nom pour le moins mystérieux qui promet une histoire pleine de surprises et de rebondissements. Daniel Craig (alias 007) sera bien entouré avec l'arrivée de Monica Bellucci dans le cercle très convoité des James Bond girls. Et bien équipé aussi avec rien moins qu'une sublissime Aston Martin DB 10 comme moyen de locomotion. Deux mois avant la sortie de cet opus, une rumeur court sur le fait que l'acteur Idris Elba (connu pour avoir incarné Nelson Mandela au cinéma) tient le rôle de James Bond dans un prochain film. Décidément, 007 ne finira jamais de nous surprendre !

NOUVELLE R VOUS PRÉSENTE LES RENDEZ-VOUS AFTER BIZH

Et vous, vous faites quoi après le travail ? Forte de son succès et de son expérience dans l'organisation de soirées privées, Florent alias Bourdon Nutrinight, le président de l'association l'Abeille Bretonne propose un nouveau rendez-vous festif : **les After Bizh « after work »**.

LE CONCEPT :

Tous les épicuriens, dont les lecteurs de NOUVELLE R, sont conviés autour d'un verre, un jeudi sur deux à partir de 19h. A chaque fois dans un bar différent sélectionné par l'asso où sera servi un buffet salé.



LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

LE 24 SEPTEMBRE

aux Plaisirs démodés (14 rue Nantaise)

LE 8 OCTOBRE

au BDS (1 quai Lammenais)

LE 22 OCTOBRE

au Mimo's Garden (12 rue du Champ Jacquet)

LE 5 NOVEMBRE

à la Notte (4 rue des Innocents).

Sans oublier la prochaine **soirée « Royal Bizh »** organisée par l'Abeille Bretonne. L'occasion de célébrer trois événements : les 4 ans de l'association, le lancement du magazine **Nouvelle R** ainsi que, pour son partenaire officiel Audi, la sortie de son nouveau modèle.

LE 3 OCTOBRE, SOIRÉE SPÉCIALE ROYAL BIZH

Au Royal, 3 place du Calvaire à Rennes.

L'APPLI

FRIGO MAGIC

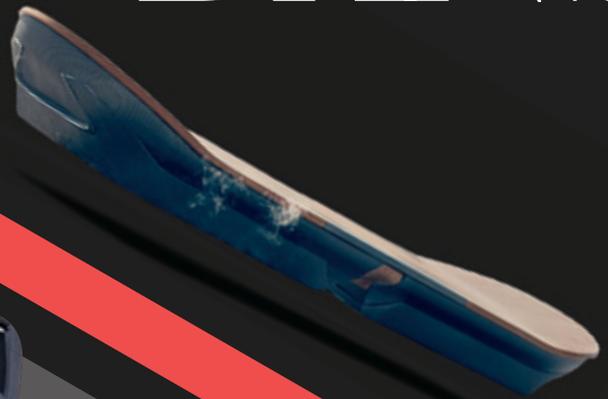
C'est l'appli qui va sauver votre dimanche soir ! Le frigo et les placards sont presque vides, le casse-tête du repas va commencer. Pas avec Frigo Magic... D'un clic, vous indiquez les ingrédients dont vous disposez. Et, magie numérique, Frigo Magic vous propose instantanément une ou plusieurs recettes. Au passage, c'est aussi une bonne aide pour limiter le gaspillage alimentaire : Frigo Magic a toujours une idée pour cuisiner ce qu'il reste de vos courses d'il y a deux semaines. Et, ce qui ne gâche rien, Frigo Magic est née de l'imagination de deux Rennais : Christophe Boisselier (auquel les gourmands doivent notamment Le Tire-Bouchon ou Léon le cochon) et Sébastien Burel (debout sur la photo). Raison de plus pour télécharger l'appli !

Frigo Magic est disponible gratuitement sur AppStore et Google Play.



© Olivier Marie

C'EST DANS



IMMERSION TOTALE

« *Une expérience de réalité augmentée immersive* » : pas sûr que Samsung présente sa dernière merveille de la meilleure manière pour séduire un large public... Pourtant, le Samsung Gear VR est un p'tit bijou de technologie pour s'initier à la réalité virtuelle. Vous glissez votre téléphone (un Samsung obligatoirement) dans le casque, lancez une vidéo ou un jeu et vous voilà réellement « dans la scène », complètement « immergé ». Effet bluffant ! Faut quand même pas avoir peur du ridicule une fois le casque sur la tête ;-)



Disponible chez Boulanger ou à la Fnac. 199 €

ENVOYER SES NOTES EN L'AIR

Vous avez été le premier, il y a quelques années, à surprendre vos amis avec une enceinte bluetooth « crachant » votre son préféré, pourtant stocké à plusieurs mètres de là sur votre iPhone ? Alors l'enceinte OM/One de OMAudio est faite pour vous... Avec ce bijou esthétique, vous épaterez vos amis comme jamais... L'OM/One est une enceinte en lévitation grâce à la force magnétique de la base qui la maintient en suspension. Forcément ça surprend.

Sphère de 9 cm et 340 g. Prix : 160 €.



NOM DE ZEUS, ILS L'ONT FAIT !!!



Hoverboard by Lexus

**A découvrir en vidéo
en flashant le QR Code**



L'HEURE DU GEEK

C'est le nouveau joujou high-tech : la montre connectée. Avec, en tête de gondole, l'Apple Watch. Trop geek ? Trop m'as-tu-vu pour vous ? Alors optez pour la version imaginée par Montblanc : la Timewalker Urban Speed E-strap, d'apparence fort classique (la finition Montblanc en plus, n'allez pas la comparer à une Swatch !). L'originalité ? Le bracelet numérique avec écran tactile permettant d'afficher par exemples ses données personnelles (calories brûlées, nombre de pas, distance parcourue, etc.). Une fois connecté à votre smartphone, l'E-Strap (le petit nom du bracelet) permet de piloter la musique ou l'appareil photo, de lire ses SMS. Parfait pour les geeks déjà lassés de s'exhiber Apple Watch au poignet !

Prix : 4 690 €. Bracelet seul : 350 €.



MODE

CROQ SOUS



TOUTES LES TENDANCES SONT LÀ !

.....

Au cœur du Rennes médiéval, Christine et Julie, mère et fille, vous accueillent dans leur boutique de prêt-à-porter féminin dédiée à l'élégance, au raffinement et au style. Vous y trouverez une sélection de belles marques jouant sur une palette de nuances allant de l'intemporel à l'audacieux : **Essentiel Antwerp, Hartford, Henry Cotton's, Manoush, Quiet, Vent Couvert, Majestic, by Malene Birger, Citizens of Humanity...** L'accompagnement et les conseils précieux de Christine et Julie vous permettront de trouver la tenue qui vous conviendra le mieux. Vous craquerez pour Croq'Sous !

14 rue du Chapitre - RENNES - T 02 23 42 13 16

.....





© Hartford distribué par Croq'Sous

#MODE

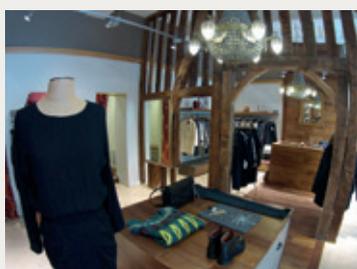
CHIC & TENDANCE



LE BOUCLARD

Trendy chic ! C'est le style qui caractérise le mieux cette boutique de prêt-à-porter et d'accessoires au masculin. Vincent, son créateur, a dès le départ souhaité proposer des marques encore inédites sur la place rennaise (**APC, Commune de Paris, Homecore, Samsøe Samsøe, etc.**) en leur offrant un cocon chaleureux et cosy. Sans oublier le conseil, toujours bienvenu pour trouver le look parfait. A découvrir absolument.

2 rue Rallier du Baty - 35000 RENNES - T 02 99 78 26 93



LA PETITE RENNAISE

La Petite Rennaise vous accueille dans un écrin chaleureux et boisé. Nathalie et Mikaëla vous font découvrir leurs coups de cœur puisés parmi les collections de marques comme **Bellerose, Laurence Doligé, Valentine Gauthier, Masscob, le Mont Saint Michel et My Sunday Morning**... Matières nobles, coupes soignées et couleurs du moment vous séduiront.

9 rue de l'Horloge - 35000 RENNES - T 02 99 77 29 43

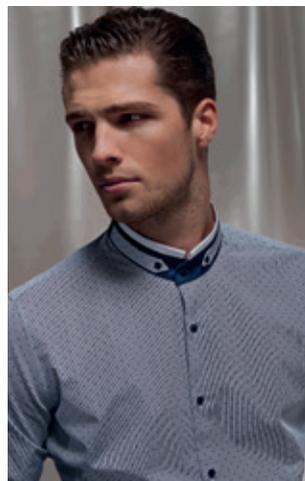


KAMAM

Pas de jaloux, Kamam habille aussi bien ces dames que ces messieurs ! Dans cette boutique trendy, les premières trouveront leur bonheur parmi une multitude de modèles signés **IRO, ba&sh, Bel Air, Léon & Harper, MKT studio, Les Petites..., Gat Rimon, etc.** Quant aux autres, Amélie et Perle les guideront parmi les collections **Kenzo, Paul & Joe, Bill Tornade, Closed ou IRO homme**. Et chacun repartira avec le sourire !

6 rue des Merciers - SAINT-MALO - T 02 99 40 89 43

#MODE/BEAUTÉ



NARA CAMICIE LA CHEMISE EN MODE DOLCE VITA !

Les Anglais ont le tea time, les Belges les frites, les Allemands les saucisses et les Italiens... le style ! Un style accessible à tous avec les chemises Nara Camicie, italiennes jusqu'au bout du col. La création est *made in Venice* et la fabrication - artisanale s'il vous plaît ! - *in Milan*. Les couleurs, les coupes et les cols font toute l'originalité de la marque, avec notamment le fameux col « Nara », tant pour les hommes que pour les femmes. Un col relevé, chic et unique. Unique comme la boutique rennaise, la seule de Bretagne. A découvrir d'urgence.

NARA CAMICIE - 8 rue de Rohan - 35000 RENNES - T 02 99 50 41 69



LA GRENADE, C'EST DE LA BOMBE

Mariage subtil entre la senteur sucrée de la grenade et la fraîcheur des agrumes et des feuilles de laurier, la collection « Pomegranate » de Crabtree & Evelyn est naturellement riche en antioxydants et en éléments nourrissants pour vous faire une peau de bébé. Et en plus, son parfum est divin ! Pour la beauté des mains, du corps, pour les femmes ou les hommes ou pour parfumer son intérieur, Crabtree & Evelyn, c'est une large palette de fragrances fleuries, fruitées, boisées, etc. Impossible de ne pas trouver son bonheur parfumé !

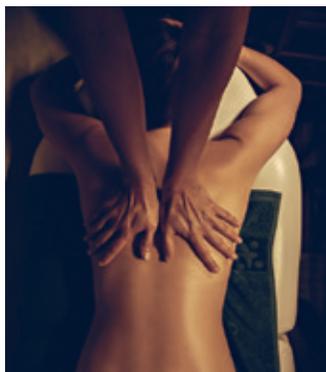
CRABTREE & EVELYN - 6 rue Rohan - RENNES - T 02 99 36 73 02

#BIEN-ÊTRE

PLAISIR SENSORIEL



Pour certaines pathologies, notamment lombaires, le massage est thérapeutique. Pour les sportifs, il est une étape indispensable de la récupération. Et... pour tous les autres, c'est une source de détente, de relaxation, de plaisir. Avec, d'ailleurs, une histoire ancestrale : 6 000 ans pour le massage ayurvédique (en Inde, inspiré par la médecine traditionnelle locale), 5 000 ans pour la réflexologie plantaire (en Chine), 4 000 ans pour le Shiatsu (au Japon), etc. Bref, voilà des millénaires que le bien-être est au bout des doigts !



LE MASSAGE CALIFORNIEN

C'est le plus récent des massages... Pas des millénaires au compteur, tout juste quelques décennies ! Le massage californien a été « inventé » dans les années 1970 en Californie (si jamais vous en doutiez). C'est un massage lent, d'abord sous forme d'effleurements, réalisé en de longs mouvements, les plus fluides possibles. Cet éloge de la lenteur doit permettre à la fois relaxation physique et psychique.



LE MASSAGE THAÏ

Le massage Thaï est... plus qu'un massage. Certes, le praticien masse ou presse des points précis sur les lignes énergétiques du corps (avec ses mains mais aussi ses avant-bras ou ses pieds). Mais il réalise également des exercices d'étirements, généralement basés sur des postures de yoga. Un massage qui est donc moins « passif » que d'autres. Et qui se réalise habillé avec des vêtements amples et confortables.



LE MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Ici, les mains ne sont pas d'or mais de pierre ! Et pas n'importe quelles pierres : il s'agit généralement de basalte volcanique. Avantage : la température de ces pierres est supérieure à celle des mains et elle se diffuse lentement pour une meilleure vaso-dilatation. Parfait pour une montée en température progressive vers le bien-être !

AQUATONIC

RENNES SAINT-GRÉGOIRE

AQUA

SPA

FITNESS



*Offre valable jusqu'au 1/11/2015. © Création : Agence Bellecour Conseil / Photos : J-C Valienne, E. Margarita.



SPORT, BIEN-ÊTRE *et tellement plus encore !*

Parcours Aquatonic

14 bassins aquatiques, une eau de 31 à 36°, 120 jets de massage sous-marins, bain bouillonnant, espace aquacardio en libre service, fontaine de massage, espace douches à affusion, sauna et sa fontaine à glace... **Profitez des bienfaits et des plaisirs de l'eau !**

1 entrée

Parcours Aquatonic,
Hammam & Sauna

20€

AU LIEU DE 23€*

Abonnement Aqualib'

Un accès au Parcours Aquatonic, Hammam et Sauna ; et plus de 110 cours Aquatiques et Fitness par semaine !

Jusqu'au
1^{er} Novembre 2015

*Vos frais d'inscription
offerts !*

SOIT 150€
D'ÉCONOMIE

new



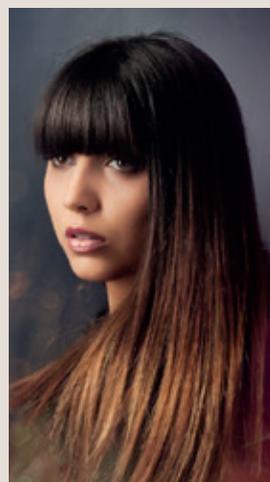
L'Aquabodybike et de nouveaux cours sont désormais inclus dans votre abonnement !



02 99 23 78 77 • www.aquatonic-rennes.com

#BEAUTÉ

UN INSTANT DE DÉTENTE



SAMUEL HERFRAY

Oubliez le côté « usine » et impersonnel de certains salons de coiffure. Chez Samuel Herfray, vous allez vous faire chouchouter. Dans une ambiance feutrée propice à la détente, au calme et à l'écoute, vos souhaits seront exaucés.

22 Rue Hoche
35000 RENNES
T 02 99 36 29 94



CHERIE COCO

On la connaissait pour sa chair, pour son lait et sa crème, la voici désormais sur le devant de la scène pour son eau et son huile (divine en cuisine mais aussi pour la peau et les cheveux). La coco sert décidément à tout... et elle n'a pas encore abattu toutes ses cartes. En effet, les foodistas parlent de plus en plus du sucre de coco. Issu des fleurs des cocotiers et ressemblant à du sucre roux, il est beaucoup plus riche en minéraux que le sucre classique et affiche un index glycémique très bas. Bref, il a tout pour plaire... à part son prix : 30 euros environ le kilo !



COMME DES GARÇONS

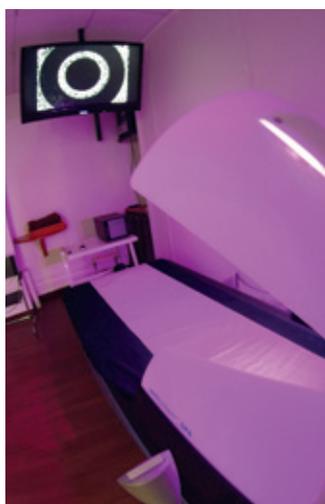
Comme la ligne de vêtements du même nom, les parfums de la marque japonaise COMME des GARÇONS se distinguent toujours par leurs fragrances originales, anticonformistes, voire même déroutantes parfois. L'eau de parfum unisexe CDG 2 séduit par ses mélanges de notes boisées et d'encens, de patchouli et d'ambre.

KAMAM
6 Rue des Merciers
SAINT-MALO intra-muros
T 02 99 40 89 43

#BIEN-ÊTRE CLINILINE

ET SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOUS ?

R



La rentrée, les bonnes résolutions, l'occasion de prendre soin de soi : s'occuper de son corps (son meilleur allié santé !) ou booster sa forme. D'abord en rééquilibrant son alimentation. C'est en effet jamais inutile de repartir sur de bonnes bases ! Ensuite, en profitant des techniques avérées de Cliniline, éprouvées par les 20 années d'expérience de Loïc Ancelin, kinésithérapeute.

SURCHARGE PONDÉRALE

Un excès de graisse localisé ou une légère surcharge pondérale ? Rien de tel qu'une cure de Cellu M6 Intégral. Associée bien sûr à un rééquilibrage alimentaire personnalisé. Des cures encore plus spécifiques sont possibles pour des surcharges comprises entre 8 et 15 kg, avec stabilisation à long terme.

COUP DE FATIGUE

Un petit coup de fatigue à la reprise du travail ? La solution, c'est le Spa Cliniline Concept avec son hydro jet spa. Allongé sur 300 litres d'eau (mais protégé pour ne pas être mouillé !), vous êtes massés par des jets d'eau relaxants avec diffusion d'air purifié, d'huiles essentielles et de quelques notes de musique. Parfait pour repartir du bon pied !

TONUS MUSCULAIRE

Vous manquez de tonus musculaire ? Le coaching personnalisé sur Power-Plate ou l'électro-myostimulation sont faits pour vous. Là aussi dans le cadre d'un programme qui vous sera spécifique.

CLINILINE CONCEPT - 1 square du Chêne Germain - 35517 CESSON SÉVIGNÉ
T 02 99 25 52 65 - www.clinilineconcept.com

#BIEN-ÊTRE

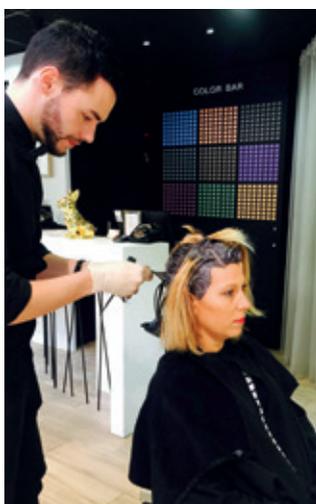
LE BAR À COULEURS

R

UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE



AVANT



APRÈS

Non, il ne s'agit pas d'une boutique Nespresso mais bel et bien d'un nouveau salon de coiffure : le Bar à Couleurs de Nuance Coiffure. Un concept unique dédié à la coloration où vous attend une équipe de professionnels formés aux dernières tendances. D'abord, un passage au « bar » s'impose pour un véritable diagnostic afin de cerner vos envies et les différentes possibilités qui s'offrent à vous. A l'aide de leur « menu », on y découvre les nombreuses possibilités offertes pour personnaliser sa couleur et sa coupe. On en profite au passage pour y découvrir les dernières inspirations

de cette rentrée... comme le « bronde », un doux mélange de brun et de blond qui fait le buzz coloriel cet automne-hiver ou le violine qui fait son grand retour. Une fois le menu choisi, il est temps de passer à la pratique. Le bar met en œuvre des techniques exclusives pour réaliser les dernières tendances colorielles et travaille en partenariat avec des marques de renom telles que L'Oréal et Redken. Ici, Sophie s'est prêtée au jeu et elle est ravie de sa coupe actuelle adaptée à son mode de vie de femme active et à sa couleur tout en nuances qui illumine son visage.

nuancecoiffure
bar à couleurs

3 rue Saint Melaine - 35000 RENNES
T 02 99 38 03 04 - www.nuancecoiffure.fr





MINCEUR HIGH-TECH

Star des soins Carita, l'appareil exclusif Cinetic Lift Expert offre une alternative douce (mais efficace !) à la chirurgie pour déloger la cellulite sur des zones bien ciblées (ventre, cuisses, jambes et bras). Cette technologie combine les bénéfices des ultrasons, micro-courants et LED, le tout associé aux sérums concentrés mis au point par la marque pour raffermir, lisser et tonifier la peau. Séance après séance, les effets sont indéniables et les résultats bien visibles.

BEAUTY SUCCESS - Z.I. Nord, rue de l'Etang - 35760 SAINT-GRÉGOIRE
T 02 99 63 70 97 - www.beautysuccess-stgregoire.fr



METTEZ LA GOMME SUR LA DOUCEUR

Carita a mis au point une nouvelle gamme minceur « Haute Beauté Corps » réunissant trois soins ciblés. Dont ce gommage ultra-lissant à base de miel noir qui se transforme en une huile tonifiante sous l'effet du massage. A utiliser une fois par semaine pour dire bye bye aux cellules mortes et retrouver une peau plus lisse et lumineuse.

DU «SUR MESURE» CHEZ NATUR HOUSE

Il y a ceux qui vont chez Natur House pour perdre du poids et ceux qui veulent plutôt retrouver une alimentation saine et équilibrée, arrêter de grignoter ou s'affûter en vue d'une saison sportive chargée. L'avantage, c'est de trouver une diététicienne-nutritionniste qui saura bâtir un programme « sur mesure » adapté aux besoins et objectifs de chacun.

1 - Le diagnostic

En 30 minutes, on vous pèse, on vous questionne pour connaître vos habitudes alimentaires (les bonnes et les mauvaises bien sûr !) et définir vos objectifs.

2 - Le plan

Personnalisé, le plan nutritionnel est adapté aux besoins de chacun et à la durée du programme préconisé, ici pour le cas de M. Julien, 4 semaines seront nécessaires. Il comprend aussi les compléments alimentaires à base de plantes qui aideront à atteindre votre but.



3- Le suivi

C'est le principe même du coaching... Une consultation par semaine (15 minutes environ) pendant toute la durée du programme, c'est la motivation en plus pour tenir le cap. L'occasion aussi d'adapter le plan si nécessaire. Puis un suivi, plus espacé, pendant la phase de stabilisation.



NATURHOUSE
153 rue de Fougères - 35000 RENNES - T 02 99 36 10 10 - www.naturhouse.fr



AQUA-WELLNESS, FAITES-VOUS DU BIEN !

Dans un cadre chaleureux et convivial, vous pourrez profiter de notre piscine de 100 m² chauffée à 30°, vous surpasser grâce à nos cours de fitness variés et spécifiques dans une ambiance dynamique. Savourez également notre spa moderne et relaxant ainsi que notre hammam raffiné. Dépensez-vous grâce à nos différentes activités sportives LESMILLS : Aquabodybike, RPM, Body Pump ou encore Zumba et bien d'autres... adaptées aux bébés, aux enfants et aux adultes. Enfin, offrez du plaisir à votre corps en choisissant parmi notre gamme variée de soins esthétiques.



Zone Atalante Champeaux
2 B rue du Bourg Nouveau
35000 RENNES
T 02 99 300 717
www.aqua-wellness.fr



FINI LES MAINS AUX FESSES !

Vous en avez assez de vous faire coller dans le bus ou dans les bars ? Passez à un autre genre de « corps à corps » avec le Krav Maga : une méthode d'auto-défense redoutable où tous les coups sont permis. D'origine israélienne, Krav Maga signifie en hébreu « combat rapproché ». Adopté et éprouvé par de nombreux professionnels de la sécurité (armée, police, service d'ordre, etc.), cette méthode permet d'acquérir les bons réflexes pour neutraliser rapidement son agresseur tout en contrôlant ses émotions et en étant plus sûr(e) de soi. Simple, rapide, efficace, y a pas mieux pour se sortir d'un mauvais pas ! François donne des cours ouverts à tous de 7 à 77 ans.

Deux adresses à Rennes, 12 bis rue Bernard Palissy et 4 allée Georges Palante.
Renseignements sur www.shok.fr ou au 06 64 52 01 48.



DKN STORE FITNESS EXPERTS

Pratiquer différents sports est idéal pour garder la forme. Encore faut-il avoir le temps ! La solution : le vélo elliptique. Ce matériel de cardio training réunit en un seul mouvement la montée des marches d'un stepper, le pédalage d'un vélo, le déplacement d'avant en arrière du rameur et les effets d'une course à pieds.

ZAC Airlande
6 rue Jacqueline Auriol
ST-JACQUES DE LA LANDE
T 02 99 35 28 16



RESTOS

LA RÉSERVE

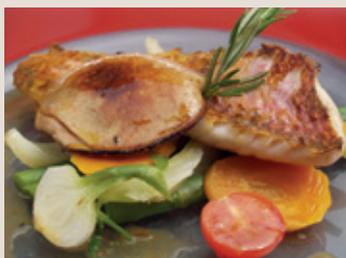


LE « FAIT MAISON » SORT DE SA RÉSERVE

Au cœur du centre ville de Rennes, dans la rue piétonne de la Visitation, le restaurant La Réserve est depuis 2005 une halte incontournable pour gourmands et autres gourmets. S'il fallait résumer ce restaurant en quelques mots ou expressions, « fait maison », cuisine de terroir, produits locaux et convivialité s'imposent incontestablement. Sur son accueillante terrasse ou dans ses salles confortables au décor soigné, La Réserve vous invite à un voyage gastronomique et généreux parmi les terroirs de l'Hexagone. En chemin, vous pourrez compter sur la bienveillance et la compétence de toute son équipe. Les amateurs de vins apprécieront la diversité de la carte et les conseils du sommelier maison. Pour un repas d'affaires, un banquet familial, un dîner romantique ou une sortie entre amis, réservez votre table à La Réserve !



Sébastien, le maître des lieux, dévoile son accord mets/vin coup de cœur du moment : un vin blanc cépage vermentino, terroir d'altitude (IGP Méditerranée) avec un risotto de riz vénéré accompagné d'une lotte et sa sauce aux morilles.



LA RÉSERVE
36-38 rue de la Visitation - 35000 RENNES
www.lareserve.bzh - T 02 99 84 02 02



R

RESTOS

Big Fernand



L'ATELIER DU HAMBURGÉ

Ne leur en déplaise, McDonald's, Quick ou Burger King n'ont plus le monopole du burger. Loin s'en faut. Désormais, bistros et brasseries ont tous ou presque un burger à leur carte et les chaînes spécialisées font florès. A l'image de Big Fernand, le leader du « hamburger gourmet » qui a récemment ouvert un Atelier à Rennes. Dans un cadre authentique et chaleureux, les « artisans » préparent sous les yeux des clients de fameux burgers franchouillards à partir d'ingrédients frais et de qualité (des frites et des pains maison, miam !, de la viande de race d'origine française, du fromage français au lait cru, etc.). A dévorer sur place ou à emporter dans les rues de la ville, du lundi au vendredi de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30 et le samedi de 12h à 23 h.

BIG FERNAND - 15 place du Colombier - 35000 RENNES - T 02 99 85 17 16

L'ORIGINE

Le « hamburger » n'est pas américain mais... allemand. Il tient son nom de la ville de Hambourg.

69

Le record du monde du « plus grand mangeur de hamburgers » en 8 minutes.

6,75 KG

Le poids du hamburger le plus lourd proposé à la carte d'un restaurant.

1 MILLIARD

C'est le nombre de burgers avalés par les Français chaque année.

RESTOS ASIE

DÉCOLLAGE IMMÉDIAT

R

Mettez le cap sur les saveurs asiatiques avec ces quatre restaurants qui surprendront toutes les papilles en mal de dépaysement. D'inspiration laotienne, vietnamienne ou thaïlandaise, ces quatre adresses rennaises ont chacune leur typicité et leur style... mais un point commun : un voyage gustatif garanti. Que vous soyez amoureux de cuisine lointaine ou débutant en « ethnic food », attachez vos ceintures !



CHAWP SHOP : CAP SUR LA THAÏLANDE

Une cuisine haute en saveurs qui fleure bon la citronnelle ou le gingembre attend tous les gourmets chez Chawp Shop. Dans un cadre aussi coloré que ses plats (et en particulier le Phad Thaï dont le chef a fait sa spécialité), ce restaurant met l'accent sur le goût authentique des ingrédients et associe les saveurs du Sud-Est asiatique pour le bonheur des papilles avides de voyage. Mais plus qu'un simple restaurant, Chawp Shop est une cantine thaïlandaise avec ses chaises colorées et ses néons fluos. Une carte postale des food courts (marché locaux)...

13 rue de Penhoët - 35000 RENNES - T 02 99 78 21 29
www.chawpshop.fr



C'EST NOUVEAU !



PING SHOP

Ce nouveau restaurant thaï dont le nom est la traduction de « grillades » en thaï revisite les BBQ de Phuket, ces fêtes thaïlandaises traditionnellement célébrées les soirs de pleines lunes. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, vous pourrez déguster des grillades exotiques, des entrées et des desserts d'Asie, le tout concocté par le chef du Chawp Shop. Une deuxième adresse dans la continuité de la première, même ambiance et même patte en cuisine, celle des parfums, de la convivialité et du dépaysement !

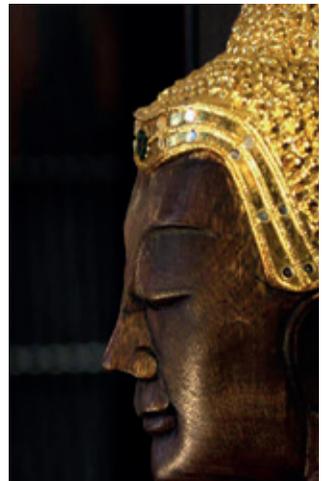
10 rue Rallier du Baty - 35000 RENNES - Ouverture courant octobre !
T 02 99 79 31 15 - www.chawpshop.fr



SUN CEP : LE VOYAGE DANS L'ASSIETTE

11 rue du Champ Jacquet
35000 RENNES
T 02 99 78 14 42

Installé place du Champ Jacquet, le Sun Cep mélange avec subtilité les cuisines d'ici et d'ailleurs pour créer la surprise. Le chef Souk trouve son inspiration en Asie, aux USA ou en France pour créer une cuisine asiatique tout en modernité. A découvrir absolument : le Banh Xéo, une crêpe vietnamienne au safran garnie de poulet et de soja frais. Un vrai délice ! Sans oublier les BAO burgers, des burgers entièrement personnalisables à base de pains colorés et décorés. Unique !



CHEZ MEH : LA PARENTHÈSE EXOTIQUE

37 boulevard de Verdun
35000 RENNES
T 02 99 54 59 18
www.chezmehissan.fr

Il y a mille et une façons de savourer les spécialités d'Asie. Chez Meh, l'ambiance, les plats, le cadre, tout est une invitation au voyage, une parenthèse exotique au pays du beurre salé et de la galette saucisse. Pas question ici de cuisine « fusion » mais plutôt des recettes traditionnelles et familiales concoctées avec des produits frais et beaucoup de passion. Pad Thai, Nam Tok, Curry thaï, etc. : des incontournables à découvrir ou redécouvrir.



Crystal Head
Aurora

LIQUOR SHOP

Quitte à passer un moment convivial autour d'une bouteille, autant que celle-ci soit belle, originale et contienne un alcool de qualité. Liquor Shop, nouvelle boutique chic située entre le CCial de la Visitation et la place Saint Anne propose une gamme de champagnes et spiritueux "tendance", des bouteilles rares ou haut de gamme, des éditions limitées ou des flacons collectors dénichés pour vous aux 4 coins du Monde. Exemple : la vodka canadienne Crystal Head et sa bouteille tête de mort (59,90 €).

4 rue de la Visitation - RENNES
T 09 82 61 58 63 - liquorshop.fr

AUX PLAISIRS DÉMODÉS

Ne pas se fier complètement au nom de cet établissement emprunté à la célèbre chanson d'Aznavour. En effet, si le décor du bar-bistrot Aux Plaisirs Démodés remonte à la Belle-Epoque, derrière le bar, Robert, le gérant, vous concoctera des cocktails on ne peut plus tendance comme le mojito-concombre. Le midi, plats du bistrot, à base de produits frais et locaux. Des soirées événements sont régulièrement organisées : chansons, jazz manouche, etc. Mais également des soirées privées sur demande, des anniversaires et autres manifestations.

14 rue Nantaise - RENNES - T 09 53 37 88 90
Ouvert du lundi au samedi, de 11h à 15h et de 17h à 1h.



GLACES ARTISANALES SANCHEZ : LE PARADIS DU GOÛTER

C'est l'histoire d'un artisan glacier malouin dont la réputation avait depuis longtemps dépassé les remparts de la cité corsaire... Pensez-donc : les Rennais faisaient le déplacement pour ses 40 parfums ! Aujourd'hui les fameuses glaces artisanales, au bon lait de ferme, sont aussi à Rennes et à Dinard. Plus qu'un glacier, un coffee shop ouvert toute l'année, 7/7 avec sa terrasse couverte et chauffée l'hiver. Vous y trouverez également : gaufres, panini, crêpes, churros, pâtisseries, boissons chaudes, milkshakes ... le tout est fait maison !

Sanchez Glaces et Gourmandises
10 rue de la Visitation - RENNES - T 02 22 93 34 89
Face au Centre commercial / Métro saint Anne





LE BARON ROUGE

On vient au Baron Rouge pour découvrir une cuisine authentique et originale, respectueuse des produits frais : ici, tout est fait maison et bien présenté. On y vient aussi pour l'ambiance chaleureuse et conviviale, dans un décor contemporain autour des pierres, des vieilles poutres et du parquet d'époque. Le service est détendu et discret. Nous vous proposons 2 menus à 25 € ou 30 € et le midi une formule 2 plats boisson comprise à 15 €. Un rapport qualité-prix exceptionnel ! Situé dans le quartier médiéval au centre de Rennes, dans une des plus belles rues piétonnes, Le Baron Rouge vous accueille de 12h à 13h45 et de 19h30 à 22h (22h30 le WE) en salle ou en terrasse aux beaux jours.

15 rue du Chapitre - 35000 RENNES - T 02 99 79 08 09



BAGELSTEIN

Vous adorez ces petits pains ronds moelleux troués au milieu ? Vous aimerez forcément Bagelstein et ses bagels faits maison et généreusement garnis à partir d'ingrédients frais et triés sur le volet. Le truc en plus ? Un large choix de pains à choisir selon votre humeur du jour : pain complet, aux graines de pavot, nature, au fromage gratiné, etc.



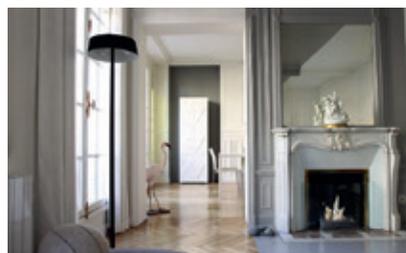
18 Rue de Bertrand
35000 RENNES
T 02 23 24 26 59

DÉCO

BIENVENUE CHEZ VOUS
SPÉCIALISTE DE LA CHEMINÉE SANS CONDUIT DEPUIS 2007



Cheminée à l'éthanol ou électrique ? Nomade ou murale ? Grandes flammes (jusqu'à 2 mètres) ou flammes plus discrètes ? Dans ce show-room, 30 modèles (tous sans conduit) vous font de l'œil... **Le plus dur, c'est de choisir !**



Un bon chauffage d'appoint

En plus d'être esthétiques et propres, les cheminées bioéthanol sont de véritables chauffages d'appoint, sans installation et simples d'utilisation. Idéal pour gagner quelques degrés à l'automne et donner une ambiance cocooning à votre intérieur.

Redonnez vie à votre âtre

Savez-vous qu'on peut redonner vie à une cheminée bois ? Finie la corvée du bois et la poussière ! Il suffit d'installer dans l'âtre un brûleur à l'éthanol et d'apprécier la chaleur produite.

Réalisations sur-mesure

Vous souhaitez une cheminée ouverte sur une, deux ou trois faces ? Avec une rampe de feu de plus d'un mètre (à définir selon le volume de la pièce afin d'éviter la surchauffe) ? Les cheminées fonctionnant à l'éthanol offrent des possibilités multiples s'intégrant dans toutes les décorations. L'assurance d'avoir une cheminée unique à votre image.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'éthanol est un excellent chauffage d'appoint. 1 litre d'éthanol produit plus de 6Kw/heure
- L'éthanol est un alcool produit à partir de résidus de betteraves sucrières.
- La combustion de l'éthanol est sans fumée et ne dégage aucun gaz nocif.



17 rue de la Monnaie
35000 RENNES
T 02 99 79 37 04
Achetez en ligne 24h/24
www.bienvenuechezvous.biz



ROCKING-CHAIR COMBACK

Polycarbonate & pieds bois

KARTELL RENNES Prix 509,00 €



LAMPE BATTERY

Kartell, Lampe Battery, (réflecteur de couleur cristal, alimentation USB) rechargeable, autonomie 6 h

KARTELL RENNES Prix 144,00 €



TEA MATTER ALESSI

Passoire à thé mélodique en acier inoxydable / Design : Alan Chan

IN-TY, Prix 84,30 €

T E N
D A N
C E S



WAX BÉTON

Matériau tendance, le béton ciré est la spécialité de Wax Béton®. Cette entreprise de Saint-Malo se distingue par l'authenticité et la qualité des matières premières utilisées (chaux, pigments naturels...), son souci environnemental, ainsi qu'un savoir faire unique conférant à ses bétons cirés une longévité incomparable. Ses solutions s'adaptent aussi bien pour les revêtements intérieurs qu'extérieurs : sols, murs, vasques, douches italiennes, meubles et plans de travail. S'adressant aux particuliers comme aux professionnels, Wax Béton® propose également des formations pour une application optimale de ses bétons.

53 rue Ville Pépin
35400 SAINT-MALO
T 09 81 34 21 51
P 06 79 70 70 29
www.wax-beton.com



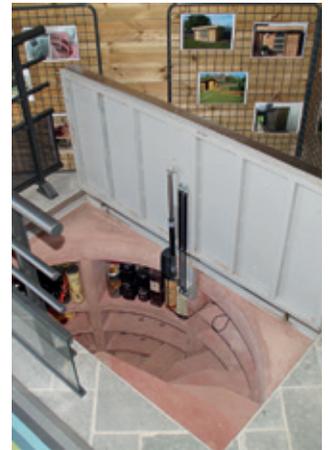
CMH DÉCORATION

Si vous avez la chance d'avoir une terrasse qui n'a pas de pot, vous trouverez votre bonheur chez CMH Décoration ! Basée à Chateaugiron, cette jeune entreprise présente une large gamme de pots design, en matière plastique recyclable (polyéthylène), aux couleurs variées et de fabrication bretonne. De formes contemporaines, ces pots d'un diamètre allant de 60 cm à 1,20 m agrémenteront votre espace intérieur comme extérieur. CMHdécoration décline son concept de pot en mange-debout pouvant être éclairé par un système de led et personnalisé au niveau de son plateau.

Parc d'activité de Beaujardin
Bâtiment C - C4 - CHÂTEAUGIRON
T 02 23 37 43 20 - Vente en ligne sur www.unpotexpo.com



SHOW-ROOM
450 M²



L'UNIVERS DES JARDINS

Pour que vous soyez fiers de votre jardin et puissiez dire : c'est le nôtre ! L'Univers des Jardins se propose de vous accompagner, de la création à la réalisation d'aménagement paysager, en passant par l'entretien régulier. Un projet sur-mesure pour un jardin qui vous ressemble !

Pas de cave pour conserver vos belles bouteilles de vin... Ne vous creusez plus la tête... creusez votre jardin ! L'Univers des jardins a fait de ce concept de cave enterrée (Hélicave) sa spécialité. Elle peut être installée sous votre maison ou dans votre jardin.

15 rue Hélène Boucher - 35235 THORIGNÉ-FOUILLARD - T 02 99 68 36 31

STAND B33



PORTES OUVERTES
DU SHOW-ROOM
les 23, 24 et 25 octobre 2015



FAUTEUIL LOUIS XV À OREILLES

Disponible chez **Apercu**
28 place des Lices,
35000 RENNES
APERCU, Prix 873,00 €



CHANDELIER INDUSTRIAL

Chandelier à 6 branches Industrial

BO CONCEPT, Prix 122,00 €



LE VOLET, L'ALLIÉ DE VOS NUITS

Pour beaucoup d'entre-nous, la première condition pour passer une bonne nuit est qu'elle soit... sombre, obscure, noire ! Mais pas... cauchemardesque pour autant. De nombreuses études scientifiques l'ont en effet démontré : l'obscurité est en effet un signal indispensable pour le corps. Il est donc important de dormir dans une chambre bien isolée de la lumière extérieure. Noir c'est noir !



VOLETS ASSISTANCE, SPÉCIALISTE DES VOLETS ROULANTS

Depuis 4 ans, Benoit Chantier, créateur de l'entreprise Volets Assistance, se déplace avec son camion atelier sur Rennes et sa périphérie .

L'artisan répare rapidement pour votre tranquillité, mais il peut également adapter un moteur sur un volet manuel pour plus de confort et remplacer ou poser un volet roulant pour plus de sécurité. *«Dans 9 cas sur 10, la réparation est immédiate car je dispose de centaines de pièces en stock».*

VOLETS ASSISTANCE - 81 mail François Mitterrand - RENNES
T 06 14 87 17 98 - www.voletsassistance.com

VOTRE SOMMEIL EN 3 CHIFFRES

7H05 Le temps moyen que passe un Français à dormir par nuit durant la semaine. Le week-end, c'est « grasse mat' » : 8h11.

31% La part de « petits dormeurs » dans la population, qu'il s'agisse d'un choix ou d'une contrainte : ils dorment moins de 6 heures par nuit (en semaine). A l'inverse, les « gros dormeurs » (toujours en semaine) sont rares : 6 %.

10 ANS, pas plus : c'est la durée de vie maximale d'un matelas. C'est même le fruit d'un savant calcul : 3 650 nuits à raison de 40 mouvements par nuit (au minimum !), le matelas aura été sollicité 150 000 fois.

L'adresse de votre bien-être

Matelas - Sommiers - Convertibles - Oreillers - Couettes - Linge de lit



Grand Litier
VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCÉ ICI

Grand Litier - Meubles Philippe
Route de Châteaugiron - CHANTEPIE
02 99 41 42 00 - www.rennes.grandlitier.com

SUR UNE SEULE ROUE !

Ah !, le cirque et ses acrobates sur monocycle... Désormais, vous êtes l'acrobate et... sans effort avec Solowheel. La roue est accompagnée d'un moteur électrique (silencieux donc) et se déclenche en fonction des mouvements du corps : penché en avant pour avancer, vers l'arrière pour freiner, à l'image des gyropodes de type Segway. Affichant seulement 11 kg sur la balance (à peine plus qu'un pack de 6 bouteilles d'eau), Solowheel est le plus léger et le plus compact des véhicules à moteur. Mais pas le plus rapide quand même... Au compteur, Solowheel vous propulsera à maximum 20 km/h. ce qui est déjà largement suffisant pour ressentir la sensation de vitesse.

Prix : 2 000 € (la batterie a une longévité de 10 000 km).



ÇA ROULE !

Le vélo, c'est chic ! Et à Rennes c'est... Chic'Cycl, « LE » spécialiste du vélo et de ses accessoires, pour acheter ou simplement pour louer. Et vous savez pas quoi... ? Chic'Cycl est aussi « LE » partenaire diffuseur de Nouvelle R. So chic, vraiment.

CHIC'CYCL - 206 rue de Saint-Malo - RENNES - T 02 99 13 18 02



MOUSTACHE, LE VÉLO QUI MONTE

C'est le vélo à assistance électrique qui monte (et pas que les côtes, jusqu'à 20 % !). Les ingrédients du succès ? D'abord, un haut niveau technique avec son moteur Bosch de 4 kg seulement pour 80 km d'autonomie en moyenne. Ensuite, un design original qui fait de Moustache un vélo radicalement différent. Enfin, cerise sur le guidon : Moustache est assemblé en France.

CHIC'CYCL, à partir de 2 599 €



ROULEZ COUVERT

La sécurité avant tout : roulez couvert ! Mais pas question d'être ridicule pour autant... Avec les casques Kask Urban Lifestyle (fabriqués en Italie, s'il vous plait !), vous avez le choix entre 10 coloris et l'assurance d'un style vraiment urbain. Et la visière de protection vous protégera du vent, de la poussière et des insectes. Si, si ! Pour rouler couvert et tranquille.

CHIC'CYCL, Prix : 179 €



RIKIKI TOUT PLIÉ

Qui a dit qu'un vélo prend de la place ? Pas avec les vélos Brompton qui se plient (ou se déplient, c'est mieux pour rouler !) en un clin d'œil. C'est évidemment le meilleur compromis pour qui veut rouler et ne pas s'encombrer. Le plus ? Les vélos Brompton sont entièrement personnalisables. Pour sûr, votre vélo sera différent de tous les autres. Et pas uniquement parce qu'il se plie.



CHIC'CYCL, à partir de 1 094 €

Audi
Vorsprung durch Technik



Audi A1 Active.

Modèle présenté : 239€/mois*.



3 ans de Garantie et Forfait Entretien 30 000 km*** inclus**

Location longue durée sur 36 mois. 1^{er} loyer de 2.999 € et 35 loyers de 239 €.
Offre valable du 3 septembre au 30 novembre 2015.

*Exemple pour une Audi A1 Sportback Active 1.0 TFSI ultra 95 ch BVM5 avec options incluses dans les loyers : Kit Active, stickers d'arches de toit, de coffre et de boîtiers de rétroviseurs extérieurs, phares Xénon plus, jantes 17", volant multifonction, accoudoir central avant, peinture métallisée, projecteurs antibrouillard et 1 an de garantie additionnelle, en location longue durée sur 36 mois et pour 30 000 km maximum, hors assurances facultatives. Tarifs au 03/09/2015. **Garantie 2 ans + 1 an de garantie additionnelle incluse. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200 € - Succursale France : Bâtiment Ellipse - 15 av de la Demi-Lune 95700 Roissy en France - RCS Pontoise 451 618 904 - ORIAS : 08 040 267 (www.orias.fr).

***Forfait Entretien obligatoire souscrit auprès d'Opteven Services, SA au capital de 365 878 € - RCS Lyon B 333 375 426 siège social : 35-37, rue Guérin - 69100 Villeurbanne.

Gamme Audi A1 Active à partir de 239€/mois avec apport : Audi A1 Active 1.0 TFSI ultra 95 ch BVM5 avec options incluses dans les loyers : Kit Active, stickers d'arches de toit, de coffre et de boîtiers de rétroviseurs extérieurs, phares Xénon plus, jantes 17", volant multifonction, accoudoir central avant et 1 an de garantie additionnelle. 1^{er} loyer de 2.599 € et 35 loyers de 239 €. Tarifs au 03/09/2015. Publicité diffusée par le concessionnaire en qualité d'intermédiaire de crédit, à titre non exclusif, de Volkswagen Bank. Volkswagen Group France S.A. au capital de 7 750 000 € - 11 avenue de Boursonne Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538. Audi recommande Castrol EDGE Professional. Vorsprung durch Technik = L'avance par la technologie.

Gamme Audi A1 : Consommation en cycle mixte (l/100 km) : 3,4 - 5,8. Rejets de CO₂ mixte (g/km) : 89 - 134

OLYMPE AUTOMOBILES

Rue des Mesliers - CESSON SEVIGNE - 02 99 32 91 91 - www.audi-rennes.fr



NAPAPIJRI

3 RUE LEPERDIT, RENNES
1 RUE GOUIN DE BEAUCHÊNE, SAINT-MALO