

RENNES CONSO

TOUS LES MOIS, DEPUIS 13 ANS, SUR LE PAYS RENNAIS

Une enquête exclusive de **RENNES CONSO**

GARDER LA FORME Où et à quel prix ?

Les années passent, la tendance se confirme... Le fitness a la forme ! En témoigne le nombre de salles sur Rennes et ses environs... **Cette année, le cap des 40 salles a été allègrement franchi avec neuf nouvelles ouvertures.** Un mouvement qui n'est pas spécifique à Rennes : sur l'ensemble du territoire, selon une étude du cabinet Deloitte, il existe en effet plus de 4 000 salles. Plus frappant encore, le nombre de pratiquants : 5,5 millions d'adhérents. Certes, tous ne sont pas assidus mais, non compris les jeunes enfants ou les personnes très âgées, **plus d'un Français sur dix est donc inscrit dans une salle de sport.**

Des salles à partir de 20 € par mois ! Comment expliquer un tel succès ? D'abord, il y a probablement une prise de conscience, salutaire, qu'un minimum d'activité physique est nécessaire. L'Organisation mondiale de la santé recommande ainsi 2h30 d'activité physique par semaine. Ensuite, **comparée à tous les autres sports, "la salle" a une vertu**



majeure : son effet peut se voir rapidement, notamment sur la silhouette. Ce qui motive les... moins motivés ! Enfin, troisième raison, les prix ont plutôt tendance à baisser. La concurrence et le développement d'offres low-cost ont rendu la pratique du sport en salle plus accessible. Les prix varient en effet de 20 à 70 € par mois. Attention néanmoins, les prestations ne sont pas nécessaires com-

parables d'une salle à l'autre : le planning des cours, les horaires d'ouverture, la qualité du matériel et l'ambiance sont autant de critères à prendre en compte pour trouver LA salle qui vous conviendra le mieux. Alors, enfiler vos baskets et allez profiter d'une séance d'essai gratuite pour vous faire votre propre idée. La grande majorité des clubs le propose.

Olivier Dauvers

deveneztesteur.com

TESTEZ
DANS NOS LOCAUX

AQUALEHA
Longs Champs
RENNES
02 99 84 63 33

TESTEZ CHEZ VOUS

QR code
Facebook icon

Accession sociale

Devenez propriétaire de votre logement
dans Rennes Métropole

Portes ouvertes à Rennes
Résidence Premium
les 22 et 23 septembre

Espace! Accession
METROPOLE Rennes

**DOSSIER SPÉCIAL
FOIRES AUX VINS**

RETROUVEZ
NOS **70** VINS AU RAPPORT
QUALITÉ-PRIX
IMBATTABLE
À MOINS DE 10 €

PAGE 25

36 boulevard
l'adresse de la forme

1 sac de sport offert*

36 Boulevard de la liberté 35 000 Rennes
02 99 78 30 31 le36boulevard.fr

+100 cours/sem
Fitness - Aqua

Parc Cardio/Muscu
100% connecté

Ouvert **7j/7**

* Pour toute souscription à l'abonnement Pass Form Liberté



NOUVEAU
Cours collectifs
LES MILLS
 FOR A FITTER PLANET
HBX BOXING
HBX TRX



Formstation
 l'adresse
 de la
 forme

1 sac
 de
 sport
 offert*



Parking Intermarché
 Ccial Les Longs Champs



www.formstation.fr

Contactez-nous 02 23 20 50 50

QUEL PRIX POUR...
UN FORFAIT ILLIMITÉ

De moins de 400 € à plus de 600 €, vous avez le choix entre 47 clubs de forme prix s'expliquent souvent. Lors de votre visite d'essai, pensez à regarder de près le nombre de coachs comme la propreté des toilettes ! Avant d'y adhérer, vous

Enseignes	Adhésion	Abonnement	Remarques
36 boulevard ¹ 36 bvd de la liberté 02 99 78 30 31	70 €	59 € par mois	Prix spécial étudiants : 47 € / mois
Aquatonic Saint-Grégoire ² Centre Alphasis 02 99 23 78 77	69 €	51 € par mois	73 €/mois avec parcours + cours aquatiques (adhésion 39 € > 30/09)
Aqua Wellness ³ 2b rue du Bourg Nouveau 02 99 30 07 17	45 €	34 € par mois	53 €/mois avec cours aquatiques Nouveau : aquacombat et bodyjam
Basic Fit ⁴ 38 rue Donelière	19,99 €	19,99 € par mois	Carte valable pour l'ensemble de la famille (mais en venant à des moments différents)
Basic Fit Cesson Autopole ⁵ 1 rue des Mesliers	19,99 €	19,99 € par mois	Carte valable pour l'ensemble de la famille (mais en venant à des moments différents)
BCR ZI Sud-Est ⁶ 36 rue des Veyettes 06 50 63 41 42	pas de frais	70 € par mois	Centre spécialisé crossfit
Best of Gym ZI Sud-Est ⁷ 36 rue des Veyettes 06 21 16 57 43	49,99 €	29,99 € par mois	Gratuit le premier mois
Curves Bruz ⁸ ZAC Vert Buisson 02 23 50 16 90	99 €	44 € par mois	Centre réservé aux femmes. Pas de cours collectifs
Élancia ⁹ 38 av Sergent Maginot 02 56 51 72 76	69 €	45 € par mois	Jusqu'au 30 septembre, - 50 € sur l'adhésion
Élancia ¹⁰ 48 mail F. Mitterand 02 30 02 91 14	69 €	45 € par mois	Jusqu'au 30 septembre, - 50 € sur l'adhésion
Élancia ¹¹ 53 rue de l'Alma 06 52 86 86 65	69 €	45 € par mois	Jusqu'au 30 septembre, - 50 € sur l'adhésion
Fight'Ness Gym ZI Sud-Est ¹² 1 rue du Noyer 02 99 41 94 78	40 €	35,90 € par mois	Offre timing : 19,90 €/mois pour un accès de 9h à 16h
Fitness Park Montgermont ¹³ 1 rue Newton 07 85 68 26 43	49 €	29,95 € par mois	Jusqu'au 17 septembre, 9,98 € / mois les 3 premiers mois
Flex Time ¹⁴ 282 rue de Fougères 02 99 87 57 86	pas de frais	260 €* par an	formules 3 mois et 6 mois possibles
Form Station ¹⁵ Centre Cial Longchamps 02 23 20 50 50	70 €	39 € par mois	Prix spécial étudiants : 32 € / mois

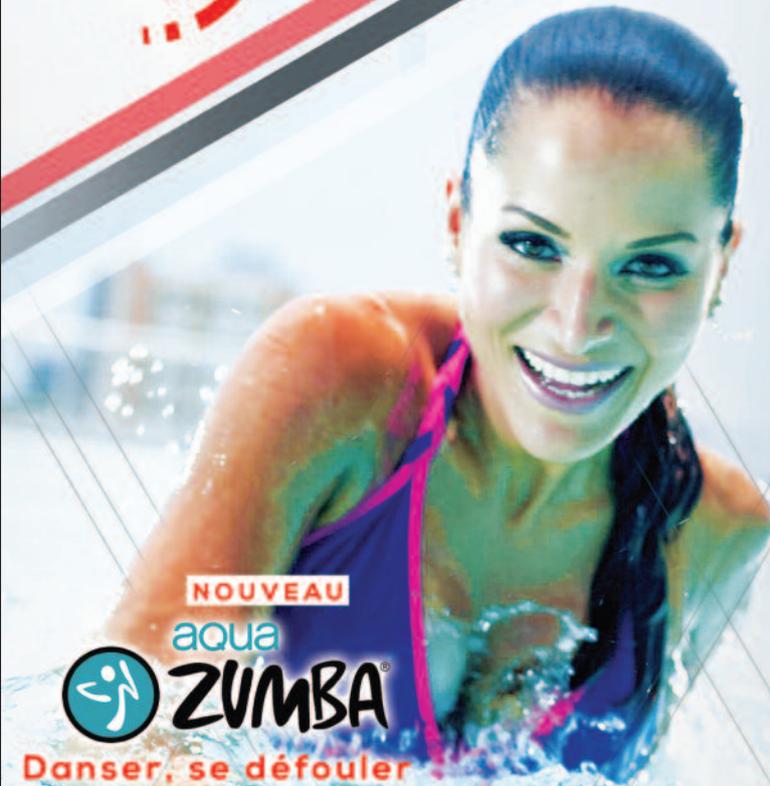
* Pour toute souscription à l'abonnement Pass Form Liberté



12 MOIS

sur Rennes et sa périphérie. Bien qu'elles soient importantes, les différences de ce qui a de l'importance pour vous. Ça peut être la modernité des machines, devez en effet vous sentir vraiment à l'aise dans le club (et votre budget avec !).

Enseignes	Adhésion	Abonnement	Remarques
ICR Fitness Club 16 46 rue d'Antrain 02 99 38 71 52	49 €	43,90 € par mois	20 € pour la carte d'accès (mais remboursée à la fin)
Idéal Forme Betton 17 5 bis rue Tisserands 02 99 55 89 03	24 €	à partir de 19,90 € par mois	
lforme 18 Grand Quartier 02 99 31 05 92	69 €	39,90 € par mois	Sans engagement de durée
Keep Cool Cesson 19 14 rue de Bray 06 21 72 32 59	89 €	29,90 € par mois	80 € de remise sur adhésion jusqu'au 30 septembre
"L" en forme Bruz 20 39 bis av). Tricault 02 23 50 36 76	39 €	37 € par mois	10 € le premier mois Centre réservé aux femmes
Le Studio Cycle 21 17 rue du Puits Mauger 02 23 22 93 79	49 €	39 € par mois	Centre spécialisé biking
L'Orange Bleue Coach Fitness 22 57, rue Duhamel 02 99 35 07 84	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 23 10, rue Nantaise 02 99 31 08 46	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 24 4 rue Nikola Tesla 02 99 14 63 59	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 25 Cesson 02 23 45 19 89	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 26 Vern ZAC Val d'Orson 02 99 62 12 04	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 27 Bruz 02 99 52 97 37	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 28 Saint-Grégoire 02 99 63 15 98	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 29 Saint-Jacques 02 99 35 06 21	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois
L'Orange Bleue Coach Fitness 30 Pacé 02 23 41 35 15	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois



NOUVEAU



Danser, se défouler tout en s'amusant !

Le 36 boulevard
l'adresse
de la
forme

1 sac de sport offert*



* Pour toute souscription à l'abonnement Pass Form Liberté

+100
cours/sem
Fitness - Aqua

Parc
Cardio/Muscu
100% connecté

Ouvert
7j/7

36 Boulevard de la liberté
35 000 Rennes



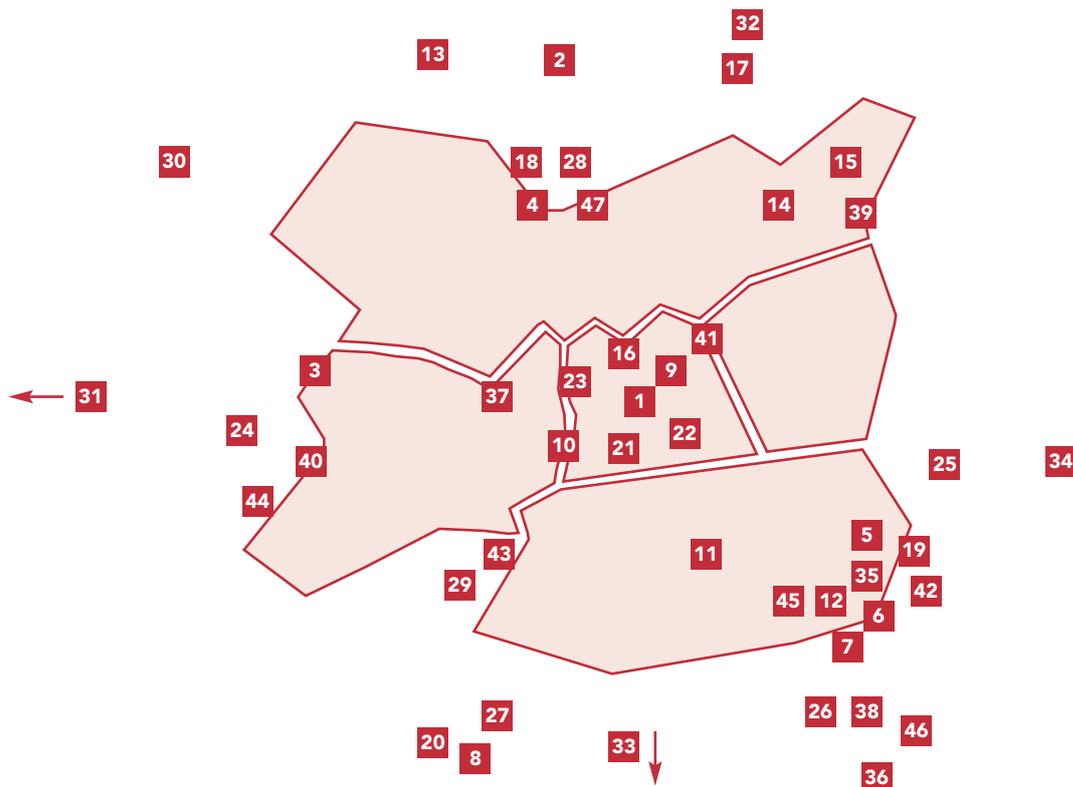
www.le36boulevard.fr



Contactez-nous 02 99 78 30 31

Enseignes	Adhésion	Abonnement	Remarques	Enseignes	Adhésion	Abonnement	Remarques
L'Orange Bleue Coach Fitness 31 Montfort/Meu 02 23 43 45 02	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois	L'Orange Bleue Coach wellness 40 Rennes Cleunay 06 52 29 41 12	60 €	54,90 € par mois	Coaching sur mesure Diététique Osthéopathie
L'Orange Bleue Coach Fitness 32 Betton 02 99 55 75 74	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois	L'Orange Bleue Coach burning 41 24/26 rue de Brizeux 06 32 57 00 28	90 €	59,90 € par mois	Small group training connecté
L'Orange Bleue Coach Fitness 33 Bain de Bretagne 09 83 32 09 01	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois	Makadam Fitness Cesson 42 5 allée de Bray 02 99 50 03 16	pas de frais	39 € par mois	75 € en plus pour le suivi personnalisé 100 € offerts jusqu'au 30 septembre
L'Orange Bleue Coach fitness 34 Chateaubourg 02 99 55 83 63	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois	Makadam Fitness St-Jacques 43 Rd point de la Gaité 02 99 85 57 90	pas de frais	39 € par mois	75 € en plus pour le suivi personnalisé 100 € offerts jusqu'au 30 septembre
L'Orange Bleue Coach fitness 35 Cesson, rue Mesliers 02 99 50 32 06	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois	Oxygène Fitness Club 44 Rue Jules Valles 02 99 45 42 78	50 €	29,90 € par mois	9,90 € les trois premiers mois
L'Orange Bleue Coach fitness 36 Chateaugiron / CC Univers 02 99 55 83 63	60 €	29,90 € par mois	Accès à toutes les salles L'Orange Bleue 19,90 € les 3 premiers mois si 27 mois	RBC workout 45 44 rue Kerautret Botmel 02 23 30 37 72	pas de frais	29,90 € par mois	salle de musculation et cross training
L'Orange Bleue Coach wellness 37 7 quai d'Ille-et-Rance 02 23 41 12 42	60 €	54,90 € par mois	Coaching sur mesure Diététique Osthéopathie	Urbanfit Vern 46 Le Bois de Sœuvre 02 99 00 41 59	pas de frais	à partir de 20 € par mois	Fitness + aqua : 65 €/mois
L'Orange Bleue Coach wellness 38 Vern ZAC d'Orson 02 99 77 90 65	60 €	54,90 € par mois	Coaching sur mesure Diététique Osthéopathie	Vanilla Fitness St-Grégoire 47 8 rue de la Donelière 02 99 38 52 14	pas de frais	39 € par mois	Suivi personnalisé
L'Orange Bleue Coach wellness 39 CC Longschamps 02 23 24 54 37	60 €	54,90 € par mois	Coaching sur mesure Diététique Osthéopathie				

QUELLE SALLE PRÈS DE CHEZ VOUS ?



Observatoire INFLATION

LA FORTÉ-DE-JOUR
LE MOIS RÉSULT
LE PRIX D'ACCÈS
RENNES CONSO

+0,2%

C'est toujours une bonne nouvelle lorsque les prix sont stables ou presque ! **Cette année, selon l'Observatoire Inflation de RENNES CONSO, le prix des abonnements en salles de sport est demeuré sage : + 0,2% par rapport à 2016.** Sachant, en plus, qu'en 2016, ils avaient baissé de 4,5%. Donc, sur deux ans, la baisse des prix est encore nette. C'est évidemment l'effet de la concurrence ! En revanche – et comme chaque année – attention aux frais d'adhésion. En moyenne, ils progressent de 5%. Mais l'expérience montre qu'ils sont plus facilement négociables.



BON PLAN

à partir de

1€ /MOIS
POUR LES 50
PREMIERS
INSCRITS*

à partir de

~~19€~~ /MOIS
,90

* 1€ pdt 3 mois, puis 26,90€ pdt 24 mois pour un abo ferme de 27 mois. 1€ pdt 1 mois puis 29,90€ pdt 12 mois pour un abo ferme de 13 mois. Hors souscription pack avantages et hors libre accès. Voir conditions selon clubs participants. Offre réservée aux 50 premiers inscrits par club, valable du 28/08/17 au 30/09/17.

PLUS DE 17 CLUBS À RENNES & SA MÉTROPOLE

BRUZ - CESSON - CESSON 2
RENNES GARE - RENNES LICES
RENNES STADE - ST JACQUES
ST MÉEN - VERN

...

UNIQUE ET N°1

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness

BANC D'ESSAI

RENNES CONSO A TESTÉ : LE YOGA



Energie, équilibre, bien-être : autant de bénéfices qui font du yoga la discipline « tendance » du moment. RENNES CONSO a testé l'un des lieux de pratique parmi les plus importants de Rennes : Pur Yoga.

C'EST QUOI ?

Le yoga fait de plus en plus d'adeptes en France. Plus de deux millions de Français le pratiquent.

Il se distingue des autres disciplines douces comme le pilate ou le stretching par une grande importance accordée à la respiration et à l'attention. Et que ceux qui pensent que ce n'est pas physique se ravissent ! RENNES CONSO peut en attester... Créé en 2007, le centre Pur Yoga est situé tout près du parc Oberthür. Les coachs y proposent des séances pour enfants et adultes dans des styles variés (Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga) pour répondre à tous les goûts des yogis et yoginis de tous niveaux.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le planning de cours est impressionnant ! Impossible de ne pas trouver un créneau qui vous convienne. **Les séances durent une heure et sont accessibles à tous, hommes et femmes, débutants ou expérimentés.** Dans le calme et une ambiance propice à la détente, les pratiquants



enchaînent des postures (corrigées par le coach si nécessaire) qui sollicitent les muscles, engagent la respiration et nécessitent présence et concentration. Car **le yoga est connu pour tonifier et renforcer le corps mais également se détendre et booster le mental.**

LES PRIX ?

Comme pour le planning, la souplesse est de rigueur sur le plan des formules d'adhésion chez Pur Yoga. **Du cours à l'unité (20 €) à l'abonnement illimité d'un an (769 €), il y en a pour tous les besoins et les**

budgets. Les cartes de 6, 12, 24 ou 56 cours (à effectuer dans une durée limitée) sont un bon compromis. Cerise sur le gâteau : Pur Yoga propose un programme de fidélité qui permet de convertir les « Yoga Points » en séances gratuites.

Claire Davant

YOGA : TROIS APPLIS POUR DÉBUTER

Même si les séances en salle sont adaptées à tous les niveaux (et s'il est généralement possible de participer à un cours d'essai avant de s'engager), les applis permettent tout de même de valider son affinité avec la discipline avant de se lancer, ou bien de pratiquer même en vacances ou en déplacement. Parmi les nombreuses applis existantes, en voici trois testées par RENNES CONSO.

ASANA REBEL



La plus « fitness ». Vous avez accès à un entraînement quotidien d'une quinzaine de minutes et à quelques autres vidéos gratuites. Version payante à 4,92 €/mois pour 12 mois avec accès à des programmes de 4 à 8 semaines pour différents objectifs (minceur, relaxation, renforcement, etc.)

Le + Des vidéos courtes et des mouvements bien expliqués.

Le - L'enchaînement des postures

YOGA CONNECT



L'appli propose 4 vidéos gratuites, ensuite, il faut payer pour accéder aux autres séances. Les abonnements donnent en revanche un accès illimité à plus de 200 vidéos pour tous les bénéfices. Seul hic, la plupart sont très longues (50 minutes) et donc pas forcément faciles à intégrer dans son emploi du temps.

Le + Un nombre important de séances et des conseils nutrition et bien-être

Le - Le coût ! La formule sans engagement à 18,99 €/mois mais une semaine d'essai

DAILY YOGA



Ici, **ce sont plus de 100 vidéos proposées pour tous les niveaux de pratique.** Des programmes spéciaux permettent de cibler son travail sur une à deux semaines et vous coachent jour après jour, là encore dans un objectif précis : sommeil, mal de dos, souplesse, etc.

Le + Un prix abordable pour la version payante à 3,83 € pour un an.

Le - Il faut télécharger des sessions obligatoires pour accéder aux vidéos. La traduction française des textes est approximative.



* Souscription obligatoire du Pack Avantages (d'une valeur de 110€ offerte + 1 mois offert aux 30 premiers inscrits pour tout abo de 12 mois min. dans les centres L'Orange Bleue Mon Coach Wellness participants du 28 Août au 30 septembre 2017). Doc non contractuelle.

l'Orange bleue Mon Coach **Wellness**

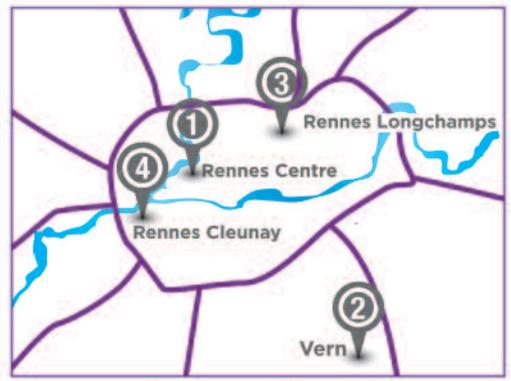
PORTES OUVERTES
DU 11 AU 16 SEPTEMBRE

160€ OFFERTS
POUR LES 30 PREMIERS INSCRITS*



VOTRE
SPORT
SUR MESURE

4 centres à Rennes :



lorangebleue.fr

RUNNING ATHLE TRAIL TRIATHLON RANDO



ENDURANCE SHOP

We love Running



2 MAGASINS À VOTRE SERVICE



ENDURANCE SHOP® CHANTEPIE
5, RUE DU MOULIN
02 99 32 48 68

ENDURANCE SHOP® RENNES
228, RUE DE SAINT-MALO
09 81 84 09 45

www.enduranceshop.com



ACTIVITÉS AQUATIQUES

ET SI ON SE JETTAIT À L'EAU ?

Dépassée l'aquagym, certainement pas. Sauf que la discipline s'est extrêmement diversifiée et les bassins ne sont plus l'apanage des ronds de jambes et des "frites". Désormais, on peut sauter, danser ou même faire du paddle en piscine. Si, si !

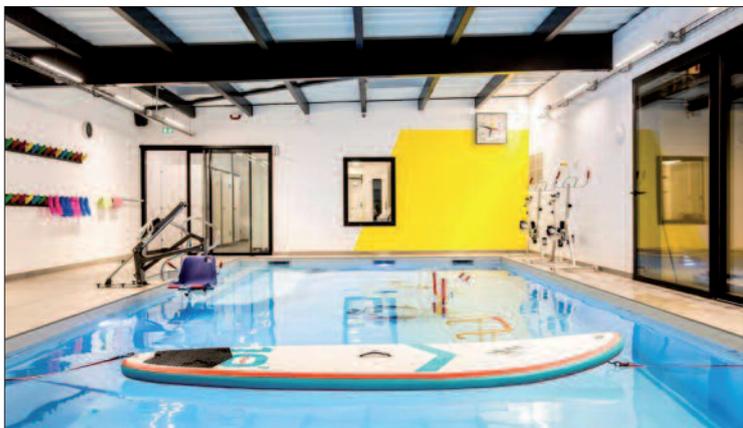
DANS LA FAMILLE... « je suis une combattante »

Une piscine transformée en ring ? C'est possible avec l'Aquacombat, la nouvelle activité à découvrir chez Aqua Wellness, au 36 boulevard ou chez Blue Nat. Ici, votre seul adversaire sera l'eau. Equipée de gants aquatiques, vous vous engagez dans un combat avec la garantie de ne jamais prendre un coup ! Voilà une activité très fun pour ceux et celles qui ont de l'énergie à revendre et qui veulent tonifier leur corps de manière originale. Les cours durent 30 à 45 minutes.



DANS LA FAMILLE... « je me crois à la plage »

Vous êtes tombés amoureux du stand up paddle pendant les vacances et regrettez de ne pas pouvoir continuer à pratiquer le reste de l'année ? Ou bien vous avez envie d'essayer la discipline sans vouloir vous jeter dans le grand bain tout de suite ? Pas de panique, le stand up a débarqué à Rennes chez Blue-Nat ! Ce nouveau sport se prête en effet bien aux bassins et même à des cours collectifs. Un moyen idéal pour débiter dans la discipline... ou se perfectionner. Chez BlueNat, la piscine de 12 x 5 mètres se veut à la fois assez spacieuse pour accueillir un petit groupe de 5 personnes et rassurante en même temps. Deux cours hebdomadaires d'une heure sont proposés, le mercredi à 18h30 et 19h30, au tarif de 18 euros.



DANS LA FAMILLE... « j'ai le rythme dans la peau »



Qui ne connaît pas la Zumba ? Arrivée dans les salles de fitness il y a une dizaine d'années, cette discipline est vite devenue l'un des incontournables de la remise en forme.

Pour les adeptes du « mix & match », voici donc l'Aquazumba que l'on peut d'ores et déjà pratiquer au 36 boulevard. Sur le tempo des musiques latinos et dans une ambiance aussi festive

que sur le plancher, le but est d'enchaîner les pas de danses latines et les mouvements de fitness... mais dans l'eau. **Très dynamique, l'Aquazumba permet de dépenser plus d'énergie que lors d'un cours classique grâce à la résistance de l'eau tout en protégeant les articulations.** Seule condition : ne pas avoir peur des éclaboussures ! Deux cours hebdomadaires sont proposés au 36 boulevard : le mercredi à 12h30 et le jeudi à 19h30, sur inscription puisque le nombre de place dans le bassin est limité.

ET TOUJOURS... l'Aquajumping !



Pour renforcer les muscles profonds des jambes et avoir des mollets en béton, rien de tel que le trampoline, que l'on peut donc aussi pratiquer dans l'eau lors de séance d'Aquajumping. Très ludique et rythmé, l'Aquajumping se pratique avec de l'eau à mi-cuisse. On peut déjà le tester aux Bains d'Elmer à Bruz. Le trampoline peut aussi se pratiquer dans les cours sous la forme de circuit training, associé à d'autres matériels pour travailler par atelier comme à la piscine Inoxia de Chateaugiron.

MO-TI-VA-TION!

#FINILESPRETEXTESBIDONS

80€
OFFERTS*

7J/7 > 6H/23H - KEEPCOOL.FR

KeepCool 
le sport bonheur*

CESSON-SEVIGNÉ
14 RUE DE BRAY

* Réduction à valeur sur tout nouvel abonnement avec engagement de 12 mois minimum dans les salles Keep Cool participantes du 28/08 au 22/09/2017. Voir modalités complètes dans votre salle. Non cumulable avec d'autres offres en cours. Keep Cool et Le Sport Bonheur* sont des marques déposées de DG Holding, KC Cesson-Sévigné RCS 821 209 665

ACTUS

C'EST NOUVEAU !

Food de Sport, le blog de nutrition pour tous les sportifs

Food de Sport est un blog de nutrition sportive. Contrairement à d'autres, il s'adresse à tous et toutes. Pas seulement aux athlètes de haut niveau. Les coureurs occasionnels, les mordus de basket ou de voile, les adeptes de yoga ou les cyclistes chevronnés... bref tous ceux qui aiment le sport et qui souhaitent bien manger pour performer, chacun à son niveau. Car bouger, c'est bien, mais bien manger en parallèle, c'est encore mieux. Nouveaux produits, recettes, tests, le tout saupoudré d'une dose de bon sens, Food de Sport a pour vocation d'éveiller votre curiosité, de mettre un peu de poil à gratter dans vos baskets (ou vos crampons !) pour que vous n'avaliez pas n'importe quoi.

www.fooddesport.com
et sur Facebook.



Que vaut l'appli Decath' Coach ?



La folie des applis de sport bat son plein ! C'est au tour de Décathlon de se lancer avec Decath'Coach, une application gratuite et très facile à utiliser. Avec un suivi pour 59 types d'activités différentes, des programmes d'entraînement pour la course à pied et la marche et des conseils nutritionnels, elle se veut extrêmement complète et cible tous les sportifs, des occasionnels aux compétiteurs. Evidemment, on peut partager le résumé de sa séance sur les réseaux sociaux. **Le plus ? Un historique vraiment bien fait sur une semaine ou un mois. Le moins ? On ne peut coupler l'appli qu'avec les montres et bracelets connectés de Décathlon.** Mais Decath'Coach n'a rien à envier aux applis telles que Strava ou Runtastic, etc., dont les versions gratuites sont assez limitées. **Bilan : on adopte !**

Bon plan : une deuxième vie pour nos chaussures de sport



Qui n'a pas dans ses placards une vieille paire de baskets qui ne sert plus ? Plutôt que de les laisser dormir tranquillement sur les étagères, offrez-leur une nouvelle vie... Le site Runcollect.fr collecte gratuitement nos chaussures de sport inutilisées qui sont ensuite triées et sont soit données à des associations caritatives, soit recyclées. Le plus ? Au-delà de faire une BA, on reçoit un bon de réduction pouvant aller jusqu'à 30 % ou

20 euros pour s'offrir une nouvelle paire sur le site marchand de l'une des marques partenaires. Comment ça marche ? Sur le site runcollect, vous identifiez la marque de la paire que vous voulez renvoyer, vous imprimez le bon de retour, le collez sur le sac ou la boîte contenant les chaussures et déposez le tout à la Poste. Enfin, vous recevrez par mail sous 10 jours votre bon de réduction, dans la limite de 2 bons par personne et par an.

Des barres Go Sport chez Géant !

Go Sport a récemment lancé une gamme de barres énergétiques ou protéinées, gels et autres boissons sportives sous sa propre marque... soit en tout 14 références pour avant, pendant ou après l'effort. Décathlon le fait déjà depuis longtemps avec sa signature Aptonia mais c'est un vrai défi pour une enseigne que d'aller sur le terrain de la nutrition sportive, face à Isostar ou à des marques spécialisées qui, forcément, en apparaissent plus légitimes aux yeux du consommateur. Plus suprenant encore, à peine lancée, la gamme Go Sport est aussi apparue sur les gondoles des hypermarchés Géant Casino. Une originale synergie qui s'explique : les magasins Go Sport appartiennent à la galaxie Casino, comme Cdiscount par exemple.



KRAV MAGA PLUS QU'UN SPORT



Cours enfants

Les Mercredis de 15h00 à 16h30
12 Bis rue Bernard Palissy
A partir de 7 ans

info@shok.fr / 06-64-52-01-48



SHOK
KRAV MAGA



maîtrise de soi

KRAV MAGA, PLUS QU'UN SPORT

www.shok.fr 06 64 52 01 48

DKN STORE

VEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVEAU MAGASIN !

PLUS VASTE, 3 ESPACES : ZONE CARDIO, ZONE MUSCU, ZONE DIET

PLUS DE RÉFÉRENCES **DECOUVREZ LA NOUVELLE GAMME MUSCU DKN SIGNATURE PRO**

ET TOUJOURS DES CONSEILS ET DES SERVICES AU TOP !



Services inclus
à partir de 3 postes

- Livraison
- Installation
- Mise en situation

LIVRAISON GRATUITE



CONTRATS DE MAINTENANCE



CONSEILS PROFESSIONNELS



S.A.V À DOMICILE



-15% DE REMISE
sur notre boutique en ligne*
Avec le code promo
RENNES35

BLACK IS BEAUTIFULL

*Offre valable une seule fois sur votre première commande, sur tout le site hors gamme XLINE, DKN Signature Pro, poids et haltères, et promotions en cours.



DKN STORE - RENNES
1 bis rue Jacqueline Auriol
ZAC Airlande - Airparc
35136 St Jacques de la Landes

Tél : 02 99 35 28 16
store@dkn.fr
Horaires : Lundi au Vendredi 14h / 19h.
Samedi 10h / 18h en continu.

facebook/dknstore

www.dknstore.com

ZOOM PRIX

LES PISCINES

Ca bouillonne dans les piscines rennaises ! Tandis que la piscine Saint-Georges, parée d'une immense lune (œuvre « Museum of the Moon » du britannique Luke Jerram) dans le cadre des Tombées de la nuit, a été classée dans le Top 8 mondial des piscines design du magazine américain Architectural Digest, la piscine de Bréquigny fait peau neuve. Les travaux de construction du nouveau bassin extérieur de 50 mètres devraient s'achever début 2018. Il offrira aux nageurs 10 lignes d'eau tout au long de l'année. Pour accueillir les 250 000 usagers supplémentaires prévus, la piscine a installé des cabines pour les familles, ajouté 450 casiers et réhabilitera prochainement les vestiaires collectifs pour les groupes. Autant dire que les Rennais sont plutôt bien lotis, surtout que l'agglomération est bien équipée avec 8 établissements dans un rayon de 25 km. Que ce soit pour se dépenser ou pour s'amuser en famille, la piscine reste un loisir accessible, surtout que la quasi-totalité des établissements proposent des cartes (10 entrées ou 10 heures par exemple), bien plus économiques que les entrées à l'unité. Plus d'excuses pour ne pas se jeter à l'eau !

Claire Davant



La piscine Saint-Georges, classée dans le Top 8 mondial pour sa "lune" !

Prix relevés le 7 août / * pour les habitants de la Communauté de communes concernée

Piscines	ENTRÉE ENFANT	ENTRÉE ADULTE
Bréquigny 10 bd Albert 1 ^{er} 02 23 62 27 30	2,00 €	4,80 €
Saint-Georges 2 rue Gambetta 02 23 62 15 40	2,00 €	4,80 €
Les Gayeulles Av Gayeulles 02 23 62 27 40	2,00 €	4,80 €
Villejean 1 square d'Alsace 02 23 62 27 50	2,00 €	4,80 €
Liffré Rue Pierre de Coubertin 02 99 68 60 50	2,30 €	3,30 €
Cesson-Sévigné 2 Esplanade Hôtel de ville 02 99 83 52 10	3,90 €	4,90 €
Chartres de Bretagne La Conterie 02 99 77 47 99	3,90 €*	5,20 €*
Châteaugiron Espace aquatique Inoxia 02 99 04 10 30	3,55 €*	5,00 €*
Monfort-sur-Meu Océalia, Rte d'Iffendic 02 99 09 05 05	4,00 €*	4,60 €*
Saint-Grégoire Spadium, La Ricoquais 02 23 40 89 89	5,00 €	5,70 €

TEST

BANC D'ESSAI : "RUN IN A BOX"

Des box beauté, des box pour les amateurs de vins, des box thé, ces « boîtes » disponibles sur abonnement et remplies de surprises font florès dans tous les domaines, y compris celui du sport. Focus sur trois offres qui ciblent les coureurs. Point commun : elles sont plutôt... chères !



RUN & CO (runandco.fr)
Prix : 23,50 € / box
Fréquence : tous les mois

Formule :
Sans engagement (1 fois par mois ou tous les 2 mois)
Exemple de contenu :
Mélange de fruits, barre énergétique, boisson fonctionnelle, une gourde, une paire de chaussettes de compression et un mois gratuit au site de coaching Shapenow.

ON AIME : La plus accessible en termes de prix et formule souple.



FOOTING BOX (footingbox.fr)
Prix : 29,50 € / box
Fréquence : tous les 2 mois

Formule :
1, 2 ou 3 box avec renouvellement automatique de l'abonnement
Exemple de contenu :
5 à 6 produits comme une paire de chaussettes, une éponge de running, 2 barres énergétiques, 2 doses individuelles de crème solaire et deux thés de récupération.

ON AIME : Produits originaux et e-shop pour les racheter.



JOGG BOX (joggbox.fr)
Prix : 27,90 € / box
Fréquence : tous les 2 mois

Formule :
Sans engagement
Exemple de contenu :
1 produit textile à votre taille, un accessoire, des produits nutritionnels et un produit santé (crème pied, huile de massage, etc.)

ON AIME : Sans doute la box qui séduira le plus les addicts de course à pied.

FITNESS PARK

DU 16 AOÛT AU 17 SEPTEMBRE

3 MOIS À

9.98€

par mois!

POUR LES 200 PREMIERS INSCRITS

[BACK TO FIT]

CARDIO | MUSCULATION | COURS COLLECTIFS

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK ET INSTAGRAM

7J/7

6H 23H

1800m²

N°1
EN FRANCE

FITNESS PARK RENNES

1 RUE NEWTON - 35760 MONTGERMONT
RENNES@FITNESSPARK.FR - 07 85 68 26 43

fitnesspark-rennes.fr

Groupes Moving - RCS 379 619 032 - Crédit photos : Istock

*Puis 29,95€ les mois suivants. Voir conditions en club.

PLATEAU MUSCULATION
AVEC CHARGES LIBRES



PLATEAU CARDIO

PREPARATION
PHYSIQUE



COACHING
INDIVIDUEL



RBC WORKOUT

MUSCULATION
PREPARATION PHYSIQUE
COACHING INDIVIDUEL

Accessible à tous
Débutants
Confirmés

Portes ouvertes
les 16/17 sept.
10h/18h



WWW.RBC-WORKOUT.COM

/Raging-Bull-Club

RBC WORKOUT - 44 rue Louis Kerautret Botmel 35000 Rennes - 02 23 30 37 72

2 SEANCES DE COACHING
GRATUITES

Ne pas jeter sur la voie publique Raging Barbell Company - SARL au capital de 8000 euros

PUBLI-ÉDITORIAL

ESCALADER CHEZ MODJO



Envie de prendre de la hauteur ? **Thibaud et Raphaël, deux grimpeurs passionnés, vous accueillent chez Modjo, leur nouvelle salle dédiée à l'escalade, située rue Bahon Rault au Nord de Rennes et ouverte l'an dernier.** En clair : plus besoin désormais de faire partie d'un club pour grimper.

Ouverte à tous, grimpeurs débutants comme passionnés, cette salle a été conçue par des grimpeurs et pour des grimpeurs. « Nous avons essayé de répondre à la fois aux attentes des grimpeurs chevronnés et aux besoins des débutants souhaitant s'initier à ce sport encore méconnu », explique Thibaud.

La salle

Sur une surface grimpable de 650 m², **les grimpeurs de tous niveaux peuvent pratiquer l'escalade en bloc (sans cordes, avec réception sur de gros tapis) et en voie (avec cordes).** De plus, une zone de 30 m² est réservée aux enfants. D'une hauteur adaptée, elle permet un apprentissage évolutif aux plus petits. Pour les adeptes des mousquetons (et les plus autonomes), Modjo propose aussi l'escalade de voie en accès libre jusqu'à 8 mètres de haut.

Pour les débutants, Thibaud et Raphaël dispensent une petite formation à l'arrivée, histoire de rappeler les quelques consignes de sécurité et d'expliquer les codes couleurs. Car, avec environ 160 blocs au total, facile de faire fausse route quand on débute.

À l'étage, près des vestiaires, un espace de musculation permet de s'échauffer avant



de commencer à grimper puis de s'étirer en fin de séance.

Horaires et tarifs

Modjo est ouvert 7j/7, de 11h30 à 22h du lundi au vendredi et le samedi de 9h à 20h (dimanche de 10h à 20 h...) impossible de ne pas trouver un créneau qui vous convienne. Quant au tarif, il reste accessible. 12 € l'entrée pour une durée illimitée. Et la carte de 10 entrées vous reviendra à 100 €. Comptez quand même 3 € en plus pour la location de chaussons d'escalade (obligatoire pour grimper sur la structure).

Sophie D.



Prestations

Espace enfants
Espace Musculation
Restaurant
(produits frais et locaux)

Cours adultes / enfants

Stages enfant pendant les vacances scolaires

Séminaire / Team Building

Anniversaires enfants

**3 Rue Bahon Rault
35000 Rennes
02 23 06 27 83**

lorangebleue.fr



BURNING
TARGET
METHOD

36H APRÈS
VOS CALORIES
BRÛLENT
ENCORE

JUSQU'AU 30/09

VOTRE 1^{ER} TRAINING OFFERT !

l'Orange
 **bleue** | Mon Coach
Burning

— THE ULTIMATE TRAINING PLACE —

LE 1^{ER} CLUB DE SPORT À RENNES DANS UNE CHAPELLE
24 RUE BRIZEUX (PROCHE FAC DE DROIT)
BURNINGLACHAPELLE@GMAIL.COM - LORANGEBLEUE.FR

C'EST TOUT NOUVEAU MON COACH BURNING (DE L'ORANGE BLEUE)

Envie de brûler un maximum de calories ? Que ce soit pour perdre du poids, se dépasser ou se vider la tête, le nouveau concept signé l'Orange Bleue et baptisé Mon Coach Burning va dégommer les capitons et faire chauffer vos muscles !

UN LIEU ATYPIQUE

Un bénitier, des vitraux... non, vous n'êtes pas dans une église mais dans un club de forme... L'ancienne chapelle abandonnée des Clarisses (rue de Brizeux en plein cœur de Rennes) a été désacralisée puis transformée en un temple d'un nouveau genre.... Le temple de la forme ! Certains éléments d'origine ont été conservés pour apporter un caractère singulier à ce club.

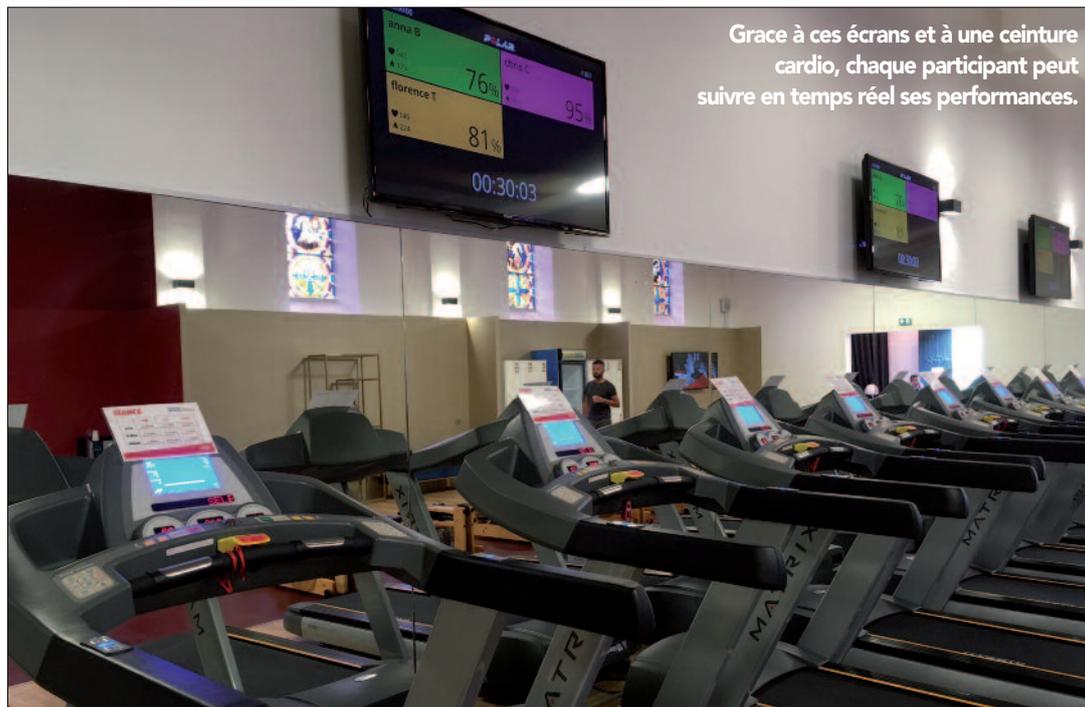
LE HIIT FRAPPE UN GRAND COUP

Après Mon Coach Fitness et Mon Coach Santé, Mon Coach Burning est donc le dernier né des concepts de l'Orange Bleue. **Basé sur la « Burning Target Method », il promet donc de vous faire brûler un maximum de calories. Comment ? En alternant les exercices cardio et les exercices de force,** sur le principe du HIIT (High Intensity Interval Training) très en vogue dans l'univers du fitness. Les séances font travailler chaque personne dans une zone de fréquence cardiaque bien précise qui va permettre de dépenser beaucoup de calories pendant la séance et jusqu'à 36 heures après. Chaque adhérent est donc équipé d'une ceinture cardio et peut vérifier en temps réel sur des écrans placés partout dans la salle s'il est dans la bonne zone de travail. Très motivant pour se donner à fond !

Chaque séance d'une heure se décompose en deux séquences de travail : 30 mn environ de cardio-training sur tapis de course et 30 mn de renforcement musculaire avec ou sans matériel (la salle est équipée de rameurs, de kettlebells, TRX, etc.).

DES SÉANCES COACHÉES ET ACCESSIBLES À TOUS

Pauline et Benjamin, les deux coaches, sont là pour suivre chaque participant durant toute la séance. Ils sont très présents pour donner les directives à



Grace à ces écrans et à une ceinture cardio, chaque participant peut suivre en temps réel ses performances.



Le coach prend soin d'expliquer et de détailler chaque exercice.

chacun en fonction de son niveau et de ses objectifs, mais aussi pour corriger les postures et même pour remotiver les troupes en cas de petit coup de pompe ! **L'encadrement est vraiment au cœur du concept et tranche avec les salles de sport plus classiques.**

UN GROUPE LIMITÉ

Qui dit coaching « rapproché » dit petit groupe à gérer. La salle propose 5 sessions par jour avec 14 personnes maxi, sur inscription. Les séances, élaborées en collaboration avec le préparateur sportif Lois Monaco, sont différentes chaque jour pour éviter le côté répétitif. L'Orange Bleue Mon Coach Burning est ouvert du lundi au samedi et propose 5 séances chaque jour (3 le samedi). Un suivi diététique va également être proposé aux adhérents. Le club propose différentes formules d'adhésion à partir de 49,90 euros par mois, si vous vous engagez pour 24 mois. Pour un semestre, comptez 69,90 euros par mois.



La salle a été installée dans une ancienne chapelle dont certains éléments ont été conservés, comme les vitraux.

Claire Davant

« Avec NaturHouse, j'ai gagné une demi-heure au marathon ! »

« Au cours d'un apéritif, j'ai pris l'engagement que je perdrai du poids et que je descendrai sous la barre des 4 heures au marathon ». Sportif invétéré de 50 ans, ce n'est pas la première fois que Yannick envisageait de se lancer dans un régime pour améliorer ses performances sportives : « à chaque fois, il fallait que je me prive de manger. Or je suis un gros mangeur... C'était un calvaire, on me réprimandait et je ne perdais pas beaucoup de poids ».

Un suivi personnalisé

L'an dernier, il décide de tenter **Naturhouse**, une méthode de rééducation alimentaire. Il se rend alors au centre de Rennes, rue de Fougères, où Adeline, une diététicienne diplômée d'Etat, lui explique le concept : un accompagnement hebdomadaire, personnalisé et le ciblage de compléments alimentaires à base de plantes, légumes et fruits adaptés à l'objectif. Au programme de chaque rendez-vous : pesée, mesures, mais aussi et surtout, « un échange sur la semaine passée et une projection sur la semaine à venir », précise la gérante du centre, Corinne Tual.

Un contrat moral

« Chez Naturhouse, il y a comme un contrat moral qu'on passe avec une personne », explique Yannick, très motivé par cette méthode. « C'est sûr, il faut faire des efforts. Mais je me suis vu progresser en sport et ça, c'était super », constate le joggeur.

Puis arrive le moment tant attendu : le marathon de Paris, en avril. « J'ai fait 3h44 ! J'ai gagné une demi-heure en un an. Mon premier réflexe, ça a été d'envoyer un SMS à Adeline pour la remercier ». Et ses progrès ne se sont pas arrêtés là. Quelques mois plus tard, il termine le marathon de Rennes au bout de 3h37 seulement. Prochain objectif, et pas des moindres, le marathon du Médoc, « celui où on mange et on picole ! je ne passerai pas en dessous des 3h30, il ne faut pas rêver. Mais c'est déjà beaucoup plus facile de courir... »



Les conseils de la diététicienne

Sachez qu'une déshydratation de 2 % engendre une baisse des performances de 20 % d'où l'importance de boire des petites quantités (100 à 200 ml) toutes les 20 minutes afin de ne pas perturber l'intestin. La boisson de l'effort idéale doit associer glucides, acides aminés et minéraux au pouvoir alcalinisant.

Boisson énergétique maison

- 150 ml d'eau fraîche de coco
- 20 g de maltodextrine pure en poudre
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 2 pincées de fleur de sel
- Complétez avec de l'eau du robinet, de source ou minérale pour arriver à un bidon de 500ml



Stress • Insomnie
Grignotage...
Kilos en trop?

« Naturhouse
Ma solution ! »

OFFRE EXCLUSIVE
Votre bilan
diététique
offert*

suivi diététique
naturhouse.fr



NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

La méthode Naturhouse

1. Suivi hebdomadaire en diététique et nutrition
2. Plan diététique personnalisé
3. Produits à base de plantes, fruits, légumes, vitamines et minéraux

Les + Naturhouse

- > **Un accompagnement toutes les semaines :** Conseils personnalisés en diététique et nutrition.
- > **Ce n'est pas un régime :** C'est un rééquilibrage alimentaire.
- > **Pas de sensation de faim :** La méthode s'adapte à votre rythme de vie.
- > **Une perte de poids durable :** Avec les phases de stabilisation et d'entretien.

2 CENTRES À RENNES POUR VOUS :

48 rue Vaneau
(entre la rue Papu et la rue de Brest)
02 56 00 62 56

153 rue de Fougères
(après le croisement Volney / Metz)
02 99 36 10 10

* Sur présentation de cette parution, un bilan diététique découverte de 15 mn offert. Offre sans obligation d'achat valable une seule fois par personne jusqu'au 31/12/2017.

UNE ENQUÊTE EXCLUSIVE DE RENNES CONSO

LE HIT-PARADE DES HYPERS ET SUPERS

Le moins cher sur le panier RENNES CONSO >

Leclerc Cleunay ^{1^{er}}
 Centre commercial Cleunay


COMMENT NOUS FAISONS ?

* Le panier de RENNES CONSO est composé de 110 produits représentatifs de la consommation d'une famille : 100 références de très grandes marques (Danette, Nutella, Coca-Cola, etc.) et 10 produits basiques. Seuls les journalistes de RENNES CONSO ont connaissance de la liste de produits. Relevés effectués le 10/08.

ÉCARTS DE PRIX par rapport à Leclerc Cleunay

2		Leclerc Vern Centre Commercial Val d'Orson	+ 0,5 %
3		Leclerc Saint-Grégoire Centre Commercial St-Grégoire	+ 0,8 %
4		Carrefour Alma Centre Commercial Alma	+ 2,2 %
5		Super U St Jacques Rue de Nantes	+ 3,3 %
6		Super U Sarah Bernhardt Bd de l'Yser	+ 3,4 %
7		Géant Saint-Grégoire Centre Cial Grand Quartier	+ 3,5 %
8		Carrefour Cesson Centre Cial La Rigourdière	+ 3,6 %
9		Cora Pacé Centre Commercial Opéra	+ 5,1 %
10		Intermarché Italie Centre Commercial Italie	+ 6,5 %
11		Intermarché Chantepie Place des Marelles	+ 6,7 %

12		Intermarché Le Gast Rue Alexandre Lefas	+ 8,1 %
13		Carrefour Market Poterie La Poterie	+ 8,9 %
14		Carrefour Mkt St Jacques La Morinais	+ 9,4 %
15		Carrefour Market Villejean Centre Commercial Kennedy	+ 9,6 %
15		Super U Fougères Rue de Fougères	+ 9,6 %
17		Intermarché Longchamps Centre Cial Les Longchamps	+ 9,7 %
18		Carrefour Mkt Bg Levesque Bourg Levesque	+ 10,0 %
19		Carrefour Market 3 Soleils Centre Commercial 3 Soleils	+ 11,2 %
20		Monoprix Colombia Centre Commercial Colombia	+ 22,5 %

L'été n'aura pas bouleversé le podium du Hit Parade de RENNES CONSO. **Les trois Leclerc sont en tête et dans le même ordre ! Mais, derrière, les écarts se réduisent...** Carrefour Alma, le premier des

challengers de Leclerc depuis plusieurs mois, ne cesse de grignoter du terrain. L'hyper concédait 4,6% en mai, 3,4% en juin et 2,2% à présent. A ce rythme, le trio Leclerc pourrait ne plus occuper ensemble le podium d'ici la

fin de l'année... En fin de classement aussi, les écarts se resserrent. Monoprix n'est plus "qu'à" 22,5%. Pas de quoi menacer Leclerc, certes, mais c'est toujours plus de 1% de gagné en trois mois ! **Olivier Dauvers**



Alpa Senso

L'analyse par les sens

**Ouverture
en septembre**

*Panel
consommateurs
de 6 à 99 ans*



DEVENEZ DÉGUSTATEUR

A Rennes, près de l'Université Rennes 2

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE SITE : <https://senso.alpagroupe.fr>

02 32 10 50 41 - asrennes@alpagroupe.fr

17 rue Doyen Denis Leroy - Arrêt métro : **J.-F. Kennedy** - Bus 14 arrêt cours Kennedy ou C4 Villejean Université



Accession sociale

Devenez propriétaire dans Rennes Métropole

**Portes
ouvertes
à Rennes**

RÉSIDENCE PREMIUM

- ▶ 22 sept. de 14 h à 18 h
- ▶ 23 sept. de 10 h à 17 h

Avenue Jorge Semprun
Quartier Baud-Chardonnet

Visite d'une maison-témoin
et d'un appartement



Venez vous renseigner !

metropole.rennes.fr

Espace Accession
Groupe ActionLogement

METROPOLE
rennes

Offre découverte 1^{ère} visite
sur présentation de ce bon

FEMME

Shampooing Coupe Coiffage

21€*

HOMME

Shampooing Coupe Coiffage

16€*

CENTRE CIAL KENNEDY

Rennes - VILLEJEAN / 02 99 14 22 06

nuance-coiffure.fr

(*) Sur cheveux mi-long +5€ / Sur cheveux long +10€

EXCLUSIF!

Recevez par mail et en avant-première le prix des carburants dans les stations rennaises. Service gratuit. Inscription par mail : rennesconso@wanadoo.fr

Géant St-Grégoire

SP 95-E10	1,279
SP 98	1,349
Gasoil	1,151

Total A. Rue St Brieuc

SP 95-E10	1,284
SP 98	1,346
Gasoil	1,149

Leclerc Cleunay

SP 95-E10	1,274
SP 98	1,346
Gasoil	1,146

Super U St Jacques

SP 95-E10	1,274
SP 98	1,346
Gasoil	1,145

Exclusif

L'Observatoire INFLATION



Évolution / 2 mois

Évolution / un an

GAZOLE	+ 2,8%	+ 4,1%
SP 95	+ 1,2%	+ 2,2%
SP 98	+ 1,6%	+ 2,3%
GPL	- 0,6%	+ 6,4%

RENNES CONSO est édité par Editions Dauvers SARL, 21, rue de la Poterie 35200 Rennes
Tél : 02 99 50 18 90 courriel : rennesconso@wanadoo.fr

Directeur de la publication et Rédacteur-en-chef : Olivier Dauvers Commercial : Chris Chhoeum Ont participé à ce numéro : Jean-Philippe Gallet, Claire Davant

AQUA WELLNESS
PISCINE - SPA - FITNESS

2 MOIS OFFERTS*

PORTE OUVERTE : SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2017

SEPTEMBRE
SÉANCE
DÉCOUVERTE
GRATUITE

Nouvelle activité
UNIQUE À RENNES

aquacombat

*pour les 50 premiers inscrits

ADULTE

ACTIVITÉS AQUATIQUES
(AQUABODYBIKE / AQUAWORK / AQUADYNAMIQUE)

ACTIVITÉS FITNESS
(BODYPUMP / RPM / BODYATTACK / PILATES...)

ACTIVITÉS SENIOR
(AQUAGYM / GYM ADAPTÉE)

ENFANT/FAMILLE

BÉBÉ NAGEUR | **NATATION** | **ZUMBA KIDS**
à partir de 6 mois | à partir de 5 ans | de 6 à 12 ans

renseignements sur www.aqua-wellness.fr

2B Rue du Bourg Nouveau
35000, RENNES

Suivez nous!

contact@aqua-wellness.fr

TEL : 02 99 30 07 17

**LE BONHEUR
C'EST D'AVOIR
LE CHOIX**

PISCINE - SPA - FITNESS

SÉANCE GRATUITE EN SEPTEMBRE!

2 MOIS OFFERTS*

*Renseignements à l'accueil

Infos au 02 99 30 07 17 et sur www.aqua-wellness.fr

LES 10 STATIONS LES MOINS CHÈRES

[Prix relevés le 28 août 2017]

Leclerc St-Grégoire

SP 95-E10	1,274
SP 98	1,346
Gasoil	1,146

Total Access Beaulieu

SP 95-E10	1,277
SP 98	1,357
Gasoil	1,146

Super U S. Bernhardt

SP 95-E10	1,274
SP 98	1,346
Gasoil	1,145

Inter Longschamps

SP 95	1,325
SP 95-E10	1,279
Gasoil	1,159

Carrefour Cesson

SP 95-E10	1,269
SP 98	1,339
Gasoil	1,144

Leclerc Vern

SP 95	1,309
SP 95-E10	1,275
Gasoil	1,145

ATELIER, OCCASION ET NEUF

Depuis 1987



BETTONFORDAUTOMOBILES

Route du Mont St-Michel BETTON 02 99 55 77 07

www.betton-automobiles.fr contact: emoussart@yahoo.fr



LES 9 ET 10 SEPTEMBRE
TROUVER SON SPORT EST UN JEU D'ENFANT



GRATUIT

DECATHLON BETTON

LE 9 SEPTEMBRE DE 10H À 19H - LE 10 SEPTEMBRE DE 10H À 18H

Plus d'informations sur decathlonvillage.com ou la page Facebook VitalSport 2017 - Betton



LE PRIX DU GPL

Les stations les moins chères

Prix/litre

CARREFOUR CESSON	 0,659 €
TOTAL ACCESS VERN	0,669 €
TOTAL ACCESS GAYEULLES	0,669 €
LECLERC CLEUNAY	0,689 €
LECLERC SAINT-GRÉGOIRE	0,689 €
CORA PACÉ	0,689 €
TOTAL RTE DE LORIENT	0,769 €
TOTAL BEAUREGARD	0,769 €
GÉANT ST GRÉGOIRE	0,784 €
AVIA LA POTERIE, RTE BRUZ	0,790 €

Prix relevés le 28 août

KERink

La solution économique & écologique
POUR VOS CARTOUCHES

Économique
Écologique
Emploi local



Cartouches de qualité pas chères !



* Entre le prix au ml d'une cartouche à la marque constructeur et une cartouche rechargée chez KERink.

Exemple sur HP300C
HP : 5,73€ le ml
KERink : 1,28€ le ml

16 rue Tronjolly,
derrière le centre Colombier
(voisin immédiat de Jeff de Bruges)
Tél. : 02 23 40 16 63

21 rue d'antrain,
Métro Ste Anne
(en direction du cinéma L'Arvor)
Tél. : 02 99 63 17 08

BANC D'ESSAI

RENNES CONSO A TESTÉ LES PRIX LIDL

Les hypers n'ont pas le monopole de la rentrée des classes ! Même Lidl s'y intéresse et y est allé cette année, en collaboration avec Bic, de son assortiment de fournitures scolaires. Mais que valent les prix Lidl ? RENNES CONSO a testé...

Originalité de Lidl : tous les produits sont proposés au même prix : 1,79 € la pièce. Pour ce prix, vous aurez donc deux gommes, cinq crayons "à papier" ou 12 crayons de couleur. **Mais... impossible de comparer les prix avec ceux des hypers ! Lidl et Bic se sont en effet organisés pour qu'aucun produit ne soit comparable.** Soit parce que le produit est inexistant ou presque en hyper (le taille crayon par exemple), soit parce qu'il s'agit d'une série spéciale (les crayons "à papier"), soit car le format n'est pas le même. Reste une certitude : dans tous les cas, les produits en apparaissent cher comparés aux hypers. Pour 1,79 €, vous aurez ainsi 12 crayons de couleur chez Lidl lorsque Carrefour en propose six de plus pour 1,40 € !



Des produits inexistants en hypers (sous la marque Bic)



Des séries spéciales



Des formats différents (et non comparables)



RENTREEDISCOUNT.COM : SEUL LE NOM EST DISCOUNT !



Auto-proclamé "n°1 des fournitures scolaires en ligne", **RentréeDiscount promet, dès son nom, des prix imbattables ou presque.** Raté. Sur la quasi-totalité des produits comparés par RENNES CONSO, le site internet (qui n'a évidemment pas la puissance d'achat des grandes enseignes) est en effet plus cher que les hypers. Parfois dans des proportions étonnantes. Exemple avec cet effaceur Tipp-ex. Pour un acheté sur le site, le consommateur en aurait... trois chez Leclerc ! Comme toujours, un seul conseil : ne croyez pas naïvement les promesses, comparez !



EMBALLER

TRANSPORTER

STOCKER

stockerseul.com

Plus d'espace pour vivre mieux !

demenagerseul.com



self stockage
box privatif



cartons
et matériel



espace entièrement
sécurisé



accessible
24h/7j



véhicules
utilitaires

12 Quai Robinot Saint Cyr 35000 RENNES

02 99 29 2000

NOUVEAU !

Un 3^{ème} intervenant

+ de disponibilité

+ de réactivité

+ de services
pour vous

3 SECTEURS



UN DEVIS
GRATUIT

10 ANS
UNE
GARANTIE
DÉCENNALE

repar'stores

réparation et modernisation de volets roulants

Avis Vérifiés
AVIS DE NOS CLIENTS
★★★★★ 9,7/10

Ne restez plus dans le noir

Réparation et motorisation de vos volets roulants sur la région rennaise.

Repar'stores est la 1^{ère} entreprise nationale spécialisée dans la réparation et la modernisation de volets roulants avec 168 intervenants partout en France.

A Rennes depuis 5 ans, Renaud BATARD (secteur Rennes Est), Laurent RICHOMME (secteur Rennes Ouest) et désormais Thomas DAVENEL (secteur Sud) proposent aux particuliers et

professionnels la réparation de toutes les grandes marques (Somfy, Simu, Came, Bubendorff, Profalux, Lakal, Franciaflex.), mais également la motorisation des volets roulants manuels.

Dans 90 % des cas, la réparation est immédiate grâce aux camions-ateliers disposant de plus de 300 références de pièces (livraison en moins de 48 h si commande).

Atouts supplémentaires :

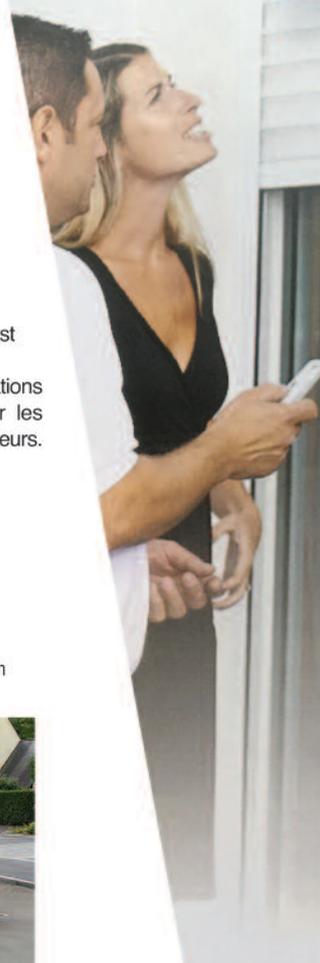
- une intervention rapide,
- les devis sont gratuits,
- la prise de rendez-vous est immédiate,
- les installations et réparations sont garanties 3 ans pour les tabliers et 5 ans pour les moteurs.

Plus d'informations sur :
www.reparstores.com

• Secteur Rennes Sud
Thomas DAVENEL
06 59 25 66 11
rennes-sud@reparstores.com

• Secteur Rennes Est
Renaud BATARD
06 60 97 48 19
renaud.batard@reparstores.com

• Secteur Rennes Ouest
Laurent RICHOMME
06 84 11 86 72
laurent.richomme@reparstores.com



CUISINES AMÉNAGÉES

design & technologies

Découvrez notre nouveau site :
cuisinebyprivadis.fr



design & technologies
cuisine
 by privadis



ELECTROMÉNAGER

choix & prix compressés

Découvrez chez Privadis
 le monde merveilleux du froid !

Family Hub- SAMSUNG



Bulli
 GORENJE



Cave à vin
 LE CHAI



Garantie de 3 ans
 sur l'électroménager !

CESSON-SEVIGNE
 31 A Rue des Landelles
 tel : 02 99 26 96 54

LA CHAPELLE DES FOUGETZ
 58 rue de Saint-Malo
 tel : 02 99 66 42 05



www.privadis.fr

L'UNIVERS DES JARDINS
 conception & entretien



*selon la législation en vigueur.

CHÈQUE
 EMPLOI
 SERVICE
 UNIVERSEL

SI
 services à
 la personne

*Faites entretenir
 votre jardin,
 et bénéficiez d'une réduction ou
 d'un crédit d'impôt!*



C'est le moment de **prendre contact** et de nous **rencontrer** pour un devis gratuit.

Possibilité de régler en **CESU pré-financé**

Tonte - Débroussaillage - Nettoyage - Entretien massifs - Tailles arbustes / fruitiers / haies



Retrouvez-nous :



N°127 Septembre 2017

LE PREMIER JOURNAL
D'INFORMATION SUR
LES PRIX ET LA CONSO

RENNES CONSO

TOUS LES MOIS, **DEPUIS 13 ANS**, SUR LE PAYS RENNAIS

FOIRES AUX VINS

nos
70 VINS
IMBATTABLES
à moins
de **10€**



Fini le famiente estival, la "rentrée des caisses (de vins)" a sonné ! **En grandes surfaces, mais également au coin de votre rue chez les cavistes, dans certains magasins spécialisés comme Biocoop ou encore en ligne, les vins sont à l'honneur.** Pour vous y retrouver dans les centaines de flacons proposés, RENNES CONSO vous propose une sélection de vins choisis pour leur excellent rapport qualité-prix sous la barre des 10 €, voire des 6 €. **Des bouteilles à acheter les yeux fermés... à condition de ne pas tarder** (voir le calendrier des opérations page 26). Pour l'occasion – et comme l'an dernier – RENNES CONSO s'est associé au magazine professionnel Rayon Boissons afin de vous faire profiter d'une sélection toujours plus large de bonnes affaires : **70 bouteilles cette année, parmi lesquelles 10 pépites distinguées "coup de cœur" par les trois dégustateurs.**

Deux tendances majeures caractérisent le millésime 2017 des foires aux vins. Les vins bio sont très présents et révèlent d'indéniables efforts qualitatifs. Illustration : 12 des 70 vins de notre sélection se réclament de l'agriculture biologique. Côté vignobles, la domination historique du Bordelais vacille face au dynamisme du Languedoc-Roussillon et de la Vallée du Rhône. Si notre sélection compte 15 vins de Bordeaux, 23 viennent du Languedoc et 10 du Rhône. Il faut dire que ces régions regorgent de vins de bons rapports qualité-prix !

Jean-Philippe Gallet



Tous les ans l'équipe de Rayon Boissons (ici de gauche à droite : Frédéric Guyard, rédacteur en chef adjoint, Yves Denjean, rédacteur en chef, et Chantal Sarrazin, journaliste) déguste les offres spéciales foire aux vins des différentes enseignes. Plus de 2 000 vins ont ainsi été soumis cette année à leurs papilles expertes. Ils en ont retenu une sélection des 200 plus beaux flacons à moins de 10 euros classés selon leur rapport qualité-prix *, ** ou ***. Pour RENNES CONSO, seuls les vins des enseignes ayant obtenus ***, soit un total de 70, ont été retenus.



> Les blancs et rosés **à moins de 6 €***

Couleur	Région	Appellation	Château/Domaine	Millésime	Prix	Enseigne
●	Languedoc-Roussillon	IGP pays d'Oc	Jean-Claude Mas "Le Pioch" Viognier	2016	3,45 €	E.Leclerc
●	Loire	Muscadet Sèvre&Maine	Dom. Poiron Dabin	2015	3,99 €	Netto
●	Provence	Coteaux-Varois-en-Provence	Dom. des Monticoles AB	2016	4,50 €	Géant Casino
●	Beaujolais	Vin de France	Jean - Chardonnay	2016	4,65 €	NICOLAS
●	Alsace	Muscat	Jean Cornelius	2016	4,89 €	LIDL
●	Bordeaux	Bordeaux	La Fleur Marie	2016	4,99 €	Cdiscount
●	Loire	Touraine	Cellier du Beaujardin cuvée Salamandre	2016	4,99 €	Cdiscount
●	Sud-Ouest	Côtes-de-Duras	Chât. Molhière Sauvignon - Terroir Ducs	2016	5,00 €	vente-privee
●	Languedoc-Roussillon	Côtes du Roussillon	Saint Roch	2016	5,25 €	Géant Casino
●	Alsace	Crémant d'Alsace	Jean Weidner grande cuvée brut	NM	5,49 €	ALDI
●	Loire	Touraine sauvignon	Croisée des Parcelles	2016	5,50 €	MONOPRIX
●	Languedoc-Roussillon	Limoux	Prat Mouli	2016	5,90 €	SUPER U



IGP PAYS D'OC 2015
JEAN-CLAUDE MAS
"LE PIOCH" VIOGNIER
 E.Leclerc

"Un vin blanc remarquable par sa puissance aromatique et son équilibre en bouche, entre le gras et la fraîcheur."



MÂCON MILLY-LAMARTINE 2016
DOMAINE DE LA ROCHETTE
 SUPER U

"Quand la Bourgogne est chère, le Mâconnais permet au vignoble de continuer à sortir des grands vins encore accessibles. La preuve !"

> Les blancs **entre 6 et 10 €***

Couleur	Région	Appellation	Château/Domaine	Millésime	Prix	Enseigne
●	Languedoc-Roussillon	IGP pays d'Oc	Bastide Miraflores	2016	6,49 €	LIDL
●	Sud-Ouest	Côtes de Gascogne	Uby One	2016	7,90 €	Cdiscount
●	Languedoc-Roussillon	IGP pays d'Oc	Dom. Sibille Viognier	2016	8,00 €	vente-privee
●	Bourgogne	Mâcon-Milly Lamartine	Dom. de la Rochette	2016	8,75 €	SUPER U
●	Alsace	Riesling	Clos Chât. Isenbourg Riesling	2010	9,50 €	MONOPRIX

> **Les dates**
par enseigne

Géant Casino	5 - 17 septembre
Netto	5 - 17 septembre
Leader Price	5 - 17 septembre
Biocoop	5 septembre - 13 octobre
Lidl	à partir du 6 septembre
Aldi	à partir du 6 septembre
Vente Privée	6 - 23 septembre
Intermarché	6 - 24 septembre (soirée le 6 aux Longchamps)
CDiscount	6 - 30 septembre

Carrefour	12 - 25 sept. (soirées le 12 à Cesson/Alma)
Monoprix	13 septembre - 1 ^{er} octobre (soirée le 12)
Nicolas	13 septembre - 17 octobre
Carrefour Market	22 sept. - 8 oct. (soirée le 21 à La Poterie)
Super U	26 septembre - 7 octobre
Cora Pacé	26 septembre - 7 octobre (soirée le 21)
Leclerc Cleunay	3 - 15 octobre (soirée le 2)
Leclerc Vern	29 septembre - 16 octobre (soirée le 29)
Leclerc St Grégoire	3 - 21 octobre (soirée le 2)



PUBLI-REPORTAGE

UNE SUPER BOUCHERIE... ET PLUS ENCORE !

BOUCHERIE-CHARCUTERIE

Le Bœuf Tricolore n'est décidément pas une boucherie tout à fait comme les autres. Outre son éthique professionnelle (viande 100 % française issue de races à viande, achetée à proximité et travaillée uniquement à partir de carcasses) et un assortiment large et original, le magasin offre toute une gamme de spécialités charcutières et d'épicerie fine pour le plus grand plaisir gustatif de ses clients.



PETITS PRIX



Impossible de ne pas trouver son bonheur parmi une gamme aussi large de pièces de bœuf, veau, agneau, porc et volaille, ainsi que des produits élaborés comme les saucisses et brochettes "maison". Le tout à des prix très compétitifs (19,90 € le kg la côte de bœuf !), notamment grâce à des promos quotidiennes du type "1 kg acheté = 1 kg gratuit". Imbattable !

MISE EN BOUCHE

Tout bon repas débute par un apéritif ! Le Bœuf Tricolore accorde une attention toute particulière à ce moment convivial avec une trentaine de produits frais à tartiner (dont une farandole de tapenades) ou à picorer à sa marque. Toute une gamme de fruits secs, chips et mini-bruschettas complète le tout pour un apéro réussi.



ACCORDS METS/VINS



Enfin, quel meilleur allié de la viande que le vin ! Une vingtaine d'étiquettes sont commercialisées à des prix raisonnables (à partir de 4,90 € et 11 vins sont à moins de 10 €). Original : une bonne part de l'offre du Bœuf Tricolore a été sélectionnée par l'œnologue du site web "Le Petit Ballon". Des fiches complètes accompagnent chaque vin pour trouver le meilleur accord.



**Viande 100% française
Race à viande**



**Du 4 au 16
septembre**

OFFRE* PROMO
9,90 €/Kg
sur le BŒUF
Blonde d'Aquitaine

RÔTI FAÇON TOURNEDOS
PIÈCE À FONDUE
STEAK - PAVÉ - ÉMINCÉ

*Offre valable du 4 au 16 septembre 2017, dans la limite des stocks disponibles

**Du 9 au 16
septembre**

Foire à la Volaille **LARGE CHOIX
PRIX COMPÉTITIFS**

1 RUE DE LA CARRIÈRE • ZONE DE BRAY • CESSON-SÉVIGNÉ
02 99 51 36 52 • Ouvert du lundi au samedi de 9h00-19h30

Site internet : www.lesboucheriesduboeuftricolore.fr • Facebook : www.facebook.com/bœuftricolorecession





> Les vins rouges à moins de 6 €*

Région	Appellation	Château/Domaine	Millésime	Prix	Enseigne
Bordeaux	Bordeaux	Chât. Lauzanet	2015	3,29 €	Intermarché
Sud-Ouest	Cahors	Dom. La Borie	2012	3,79 €	Netto
Bourgogne	Coteaux Bourguignons	L'Authentique de Collin Bourisset	2016	3,95 €	Intermarché
Val. du Rhône	Côtes-du-Rhône	Vieilles Vignes	2016	3,95 €	Carrefour
Val. du Rhône	Costières-de-Nîmes	Dauvergne & Ranvier	2016	3,95 €	E Leclerc
Sud-Ouest	Fronton	Chât. Montauriol	2015	4,35 €	SUPER U
Sud-Ouest	IGP Côtes de Gascogne	Echo Indigo	2016	4,35 €	NICOLAS
Val. du Rhône	Lirac	Font Sante	2015	4,50 €	Carrefour
Languedoc-Roussillon	Corbières	Hameau des Ollieux "Cuvée Florence"	2016	4,70 €	Carrefour
Val. du Rhône	Côtes-du-Rhône villages	Domaine d'Aloes AB	2015	4,75 €	SUPER U
Bordeaux	Castillon Côtes-de-Bordeaux	Chât. Rochers Bellevue AB	2014	4,80 €	market
Languedoc-Roussillon	Côtes-du-Roussillon	Saint Roch	2015	4,95 €	SUPER U
Languedoc-Roussillon	Minervois	Chât. Molières Sainte Lune vieilles vignes	2014	4,95 €	cora
Languedoc-Roussillon	Languedoc Saint-Saturnin	Grange de Rimbault AB	2015	5,00 €	Géant Casino
Beaujolais	Brouilly	Collin-Bourisset	2016	5,70 €	Carrefour
Loire	Touraine	Marionnet	2016	5,75 €	SUPER U
Languedoc-Roussillon	Saint-Chinian Roquebrun	Col de l'Estrade	2015	5,85 €	E Leclerc
Languedoc-Roussillon	Corbières	Dom. de Coste-Lise AB	2014	5,95 €	Intermarché
Languedoc-Roussillon	Languedoc	Hecht & Bannier "Les Estanques" AB	2016	5,95 €	Carrefour
Vallée du Rhône	Côtes-du-Rhône villages Sainte-Cécile	Dom. Rose Dieu	2016	5,95 €	Carrefour
Vin étranger	Chili	Casa Mayor syrah	2016	5,95 €	market
Languedoc-Roussillon	IGP côtes-de-Thongues	Dom. Bassac AB	2016	5,99 €	biocoop
Bordeaux	Bordeaux supérieur	Chât. Sainte-Marie "Réserve"	2015	5,99 €	MONOPRIX



CAHORS 2012
DOMAINE LA BORIE



"S'il n'a pas l'amplitude des vins de l'appellation, ce cahors à prix très doux possède une jolie trame aromatique sur les fruits rouges, la réglisse avec quelques notes florales. Les tanins sont souples et fins, il est prêt à boire."



CÔTES DE GASCogne 2016
ECHO INDIGO



"Un assemblage merlot-tannat dans un style moderne et pur pour une finale réglissée superbe."



MINERVOIS 2015
CHÂTEAU MOLIÈRES
SAINTE-LUNE
VIEILLES VIGNES



"Ce minervois est porté sur le fruit et la fraîcheur avec des tanins soyeux. Un joli vin gourmand."



LANGUEDOC
ST-SATURNIN 2015
GRANGE DE RIMBAULT



"Un nez très expressif, floral et beaucoup de fraîcheur en bouche. C'est croquant, soutenu, long... Bref, le gros coup de cœur !"



CORBIÈRES 2014
DOMAINE COSTE-LISE



"Très belle expression du terroir des corbières, le domaine de Coste-Lise y apporte sa touche avec des notes évoluées tout en conservant de la finesse et de l'élégance."

ET SI VOUS TESTIEZ LES PRODUITS DE VOTRE QUOTIDIEN ?

À BOIRE



À MANGER



À DÉGUSTER



POUR VOUS



HYGIÈNE



POUR VOTRE ANIMAL



deveneztesteur.com



Rue Ferdinand Pelloutier

ZAC des Longs Champs



RENNES

02 99 84 63 33

 **Lignes de bus :**
C1 : Arrêt Gallet
50 et 70 : Arrêt Pâtis Tatelin

Netto + = -
LE SUPERMARCHÉ HARD DISCOUNT

OUVERTURE NON-STOP
du Lundi au Samedi 9h30/20h
le Dimanche 9h/12h30

LE BIO



OUVERT
TOUS LES
DIMANCHES
9h/12h30

À PRIX DISCOUNT

Le seul Netto
sur RENNES

Staline Sarah Bernhardt
LIGNE 3, arrêt Champs Manceaux
02 99 50 84 69

Féminin
&
Masculin

Salon
YANN LS

sans
rendez-vous



Offre découverte 1^{ère} visite

Pack Cut pour elle **25€** ~~32€~~

Pack Cut pour lui **15€** ~~21€~~

C. Cial Colombia - Rennes
(entre McDo et Habitat)

02 99 01 14 67

Offre non cumulable. Valable jusqu'au 15 octobre 2017



> Les vins rouges de 6 à 10 €*

Région	Appellation	Château/Domaine	Millésime	Prix	Enseigne
Sud-Ouest	Cahors	Clos Troteligotte "La Fourmi"	2015	6,25 €	Intermarché
Bordeaux	Bordeaux	Chât. Grenet Symbiosis	2016	6,25 €	biocoop
Beaujolais	Morgon	Dom. Centenaire Martin Louis	2016	6,50 €	market
Val. du Rhône	Côtes-du-Rhône	Dom. des Carabiniers Lunar Apogée	2016	6,50 €	vente-privee
Bordeaux	Graves	Chât. Les Courrèges	2015	6,80 €	Intermarché
Languedoc-Roussillon	Saint-Chinian Roquebrun	Les Fiefs de Campredon	2015	6,95 €	Carrefour
Beaujolais	Côte-de-Brouilly	Les Pierres Bleues Chât. de Ravatys	2016	6,95 €	Géant Caisina
Languedoc-Roussillon	Saint-Chinian Roquebrun	Grand Canal	2015	6,95 €	SUPER U
Languedoc-Roussillon	IGP Hérault	Dom. des Conquêtes	NM	6,95 €	Cdiscount
Languedoc-Roussillon	Faugères	Dom. Saint Antonin	2015	6,99 €	Cdiscount
Languedoc-Roussillon	Languedoc	Dom. Pech Rome	2014	7,00 €	vente-privee
Bordeaux	Bordeaux supérieur	Chât. Fleur Haut Gaussens	2015	7,20 €	Carrefour
Bordeaux	Bordeaux	Chât. Grenet	2016	7,35 €	biocoop
Bordeaux	Castillon Côtes-de-Bordeaux	Chât. de Monbadon	2015	7,50 €	vente-privee
Bordeaux	Blaye Côtes-de-Bordeaux	Chât. Bourdieu N°1	2015	7,60 €	E Leclerc
Val. du Rhône	Beaumes de Venise	Eric Beaumard "Ma Petite Parcelle"	2016	8,30 €	market
Bordeaux	Saint-Georges Saint-Emilion	Chât. Bertin "Cuvée Prestige"	2015	8,50 €	E Leclerc
Languedoc-Roussillon	Pic-Saint-Loup	Dom. Haut-Lirou Mazet d'Irène	2016	8,50 €	vente-privee
Val. du Rhône	Crozes-Hermitage	Dom. des Martinelles	2015	8,90 €	SUPER U
Bordeaux	Bordeaux	Le Fruit de Château Grenet	2016	8,90 €	biocoop
Val. du Rhône	Crozes-Hermitage	Cave de Tain "Sélection Première"	2015	8,90 €	E Leclerc
Vin étranger	Etats-Unis Central Valley	Edna Valley pinot noir	2015	9,45 €	SUPER U
Bordeaux	Cadillac Côtes-de-Bordeaux	Chât. Reynon Denis Dubourdieu	2015	9,50 €	SUPER U
Bordeaux	Puisseguin Saint-Emilion	Chât. Soleil "Promesse"	2015	9,95 €	Carrefour
Languedoc-Roussillon	VDN maury	Dauvergne & Ranvier Parcé	NM	9,95 €	Carrefour
Languedoc-Roussillon	Faugères	Chât. de la Liquière	2016	9,95 €	biocoop
Val. du Rhône	Vacqueyras	Eric Beaumard "Ma Petite Parcelle"	2015	9,95 €	market
Languedoc-Roussillon	Pic-Saint-Loup	Mas de Farjou	2015	9,99 €	Cdiscount
Languedoc-Roussillon	Corbières	Castelmaure	2016	7,95 € le magnum	SUPER U
Bordeaux	Graves	Chât. Ferrande	2015	19,90 € le magnum	SUPER U

*prix d'une bouteille de 75 cl - NM : Non Millésimé



COUP DE CŒUR

6,25 €



BORDEAUX 2016
CHÂTEAU GRENET
SYMBIOSIS



"Ce 100 % merlot est une explosion de fruits avec une longueur en bouche exceptionnelle pour un prix accessible."



COUP DE CŒUR

8,30 €

BEAUMES DE VENISE 2016
ERIC BEAUMARD
"MA PETITE PARCELLE"



"Cette cuvée est dotée d'une grande richesse aromatique à base de fruits rouges soutenue par une belle fraîcheur."



COUP DE CŒUR

9,95 €

PUISSEGUIN
ST-ÉMILION 2015
CHÂTEAU SOLEIL "PROMESSE"



"Un grand vin qui va s'affirmer dans le temps. D'ores et déjà de très haute tenue, il tient tête à nombre d'étiquettes plus prestigieuses."



PUBLI-REPORTAGE

LA CUEILLETTE DE THORIGNÉ AU BANC D'ESSAI

POURQUOI LA CUEILLETTE ?

Aux portes de Rennes, la cueillette de Thorigné nous offre la possibilité de cueillir en plein champ nos fruits, légumes et fleurs. Quoi de plus sympa que de ramasser soi-même ses pommes, ses carottes ou sa salade ? C'est la garantie de produits ramassés à maturité à des tarifs raisonnables. Que ce soit avec notre propre sac ou bien en utilisant les brouettes et autres paniers à disposition des clients, on peut flâner dans les allées bien balisées et les serres pour cueillir en toute liberté, chacun à son rythme. Une fois la cueillette terminée, il suffit de se présenter à la caisse où les produits sont pesés.

PLUS DE 15 VARIÉTÉS DE POMMES



La cueillette de Thorigné est réputée depuis toujours pour la qualité et la diversité de ses pommes. Elstar, Jubilé, Belchard, en passant par les classiques Golden et Reine des reinettes, elles nous en font voir de toutes les couleurs et de toutes les saveurs avec une quinzaine de variétés différentes. Ce qui permet de pouvoir cueillir les fruits dès la fin août avec les variétés les plus précoces et jusqu'en octobre ! Même chose pour l'autre star automnale, la poire avec la Conférence ou la Doyenné du Comice.

DES PRODUITS LOCAUX

Pas de temps de cueillir vous-même ? Pas de souci, **le magasin propose tous les produits de la cueillette, ainsi qu'une sélection de produits locaux** (fermiers pour la plupart). Fromages, jus de fruits, œufs, volailles, charcuterie : une belle palette pour compléter votre panier de fruits et légumes.



A quelques kilomètres de Rennes, retrouvez-vous en pleine campagne pour cueillir vous-même vos fruits et légumes ! Des pommes, des poires, bien sûr mais aussi tout un éventail de bons fruits et légumes cultivés par l'équipe de la Cueillette de Thorigné. Et puis quel plaisir de cueillir en famille ! Petits et grands munis d'une brouette et quelques récipients mis à votre disposition, sécateur en main,



partez à la découverte du potager et de toutes ses variétés. Ainsi, fruits et légumes passent directement du sol à votre assiette et c'est vous qui choisissez celui qui vous semble le meilleur. A chaque point de cueillette, vous serez guidé sur la bonne façon de faire (à quel stade cueillir, comment détacher le fruit ou le légume...). De nombreux conseils d'utilisation en cuisine vous sont également prodigués.



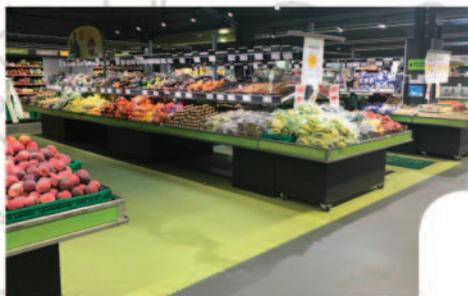
La Grande Réauté à Thorigné Fouillard
02 99 62 01 09 • contact@cueillettethorigne.fr

+ PRATIQUE + FACILE + BEAU + LOCAL + RESPONSABLE

SUPER



Sarah Bernhardt



EMBELLISSEMENT
UN NOUVEAU SOL
POUR VOTRE MAGASIN



LES MATÉRIEAUX UTILISÉS POUR CE NOUVEAU SOL VOUS GARANTISSENT UNE EXPÉRIENCE EN MAGASIN CONFORTABLE ET SILENCIEUSE



Nous aimons nos métiers !



Produits BIO



Horaires d'ouverture du lundi au samedi : 08h30 - 20h00 • Dimanche : Fermé

7, boulevard de l'Yser • 35200 RENNES

Tél. : 02 99 53 66 66 - www.superu-rennessud.com

© & CONTEMPO RENNES // 02 99 23 66 66 - 08/2017