

GUIDE DES COURS ET PERMANENCES D'INSCRIPTIONS

Saison 2022/2023



SECTEURS NANTES	JOUR	HEURE	TYPE de Gym	Educateur	Créneaux et lieux d'inscription
BARBOIRE Gymnase (salle de danse) 45 rue de la Bourgeoionière NANTES <i>NB : en travaux sous réserve de reprise au 10/10/10/22, en recherche d'une autre salle.</i>	Mercredi	18h00	Pilates	Amandine M.	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Mercredi	19h00	Pilates		
BELLEVUE (Centre Socio Culturel) 25 rue du Jamet NANTES	Lundi	18h45	Gym Dynamique	Laure	Sur place le 12/09/22
	Jeudi	9h30	Bien être	Amandine M.	Sur place le 15/09/22
BOURDERIES Centre Socio Culturel 2 rue de Saint Brévin NANTES	Mardi	9h15	Gym dynamique	Dominique	Sur place le 13/09/22
	Mercredi	18h30	Pilates	Anthony	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Mercredi	19h30	Pilates		
	Vendredi	9h15	Pilates	Prisca	
CHANTENAY Gymnase 17 rue du 4 septembre 1870 NANTES	Lundi	20h	Gym dynamique	Laure	
	Mercredi	20h00	Gym dynamique	En cours	Sur place le 14/09/22
DERVALLIERES Maison de quartier rue Auguste Renoir NANTES	Mardi	9h15	Gym bien être	Laure	Sur place le 13/09/22
GIGANT Gymnase rue Evariste Luminais NANTES	Mardi	12h30	Gym dynamique	Elise	Sur place le 13/09/22
	Jeudi	12h30	Pilates	Ronan	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN

SECTEURS NANTES	JOUR	HEURE	Type de Gym	Educateur	Créneaux et lieux d'inscription
ILE DE NANTES Maison de quartier 2 rue Conan Mériadec NANTES Pilates : salle expression	Lundi	18h00	Gym dynamique	Elise	Le 10/09/22 de 10h à 16h Forum à la Maison de quartier 2 rue Conan Mériadec NANTES
	Lundi	19h15	Stretching		
	Mardi	09h15	Pilates	Prisca	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 salle associative VIGNEAU bd S. Allend
	Mercredi	18h30	Gym dynamique	Mi-Jo	Le 10/09/22 de 10h à 16h Forum à la Maison de quartier 2 rue Conan Mériadec NANTES
	Mercredi	19h30	Stretching		
MANGIN BEAULIEU Maison des associations 12 rue A. de Monzie NANTES	Lundi	14h15	Gym bien être Stretching	Ronan	FORUM MANGIN Le 07/09/22 de 13h à 19h Rue A. de Monzie NANTES
	Lundi	19h45	Gym dynamique	Emilie	
	Lundi	20h45	Pilates	Emilie	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 salle associative VIGNEAU bd S. Allend
	Mardi	20h15	Gym dynamique	Anthony	FORUM MANGIN Le 07/09/22 de 13h à 19h Rue A. de Monzie NANTES
	Jeudi	09h15	Gym bien être	Prisca	
	Jeudi	12h30	Gym dynamique	Elise	
PRINQUIAU ZOLA (Maison des associations) 11 rue du Prinquiau NANTES	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Dominique	Sur place le 12/09/22 18h à 19h30
	Lundi	19h00	Gym Bien-être		Sur place le 12/09/22 18h à 19h30
	Mercredi	18h30	Gym Bien-être	Prisca	Sur place le 14/09/22
	Jeudi	18h30	Gym Dynamique		sur place le 15/09/22

HERBELINOIS	JOUR	HEURE	Gym	Educateur	Creneaux et lieux d'inscription
ANGEVINIERE (Gymnase) avenue de l'Angevinière SAINT HERBLAIN	Lundi	17h15	Gym Dynamique	Laure	Sur place le 12/09/22
	Mardi	18h00	Pilates	Lydia	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Mardi	19h00	Pilates		
	Mercredi	18h15	Step/Lia	Elise	Sur place le 14/09/22
	Mercredi	19H15	Zumba	Elise	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Jeudi	18h15	Gym Dynamique	Anthony	Sur place le 15/09/22 De 18h15 à 19h30
	Jeudi	19h15	HIIT <i>Entraînement Fractionné Haute Intensité</i>		
BOURGONNIERE (Gymnase) allée de la Bourgonnière SAINT HERBLAIN	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Valérie	Sur place le 12/09 et 15/09 de de 18h00 à 19h30
	Lundi	19h00	Gym Renfo	Valérie	Sur place le 12/09/22 et 15/09/22 de 18h00 à 19h30
	Mardi	18h15	Gym Dynamique	Laure	
	Mardi	19h15	Zumba	Laure	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Jeudi	18h15	Gym Dynamique	Elise	Sur place Le 12/09 et 15/09 de 18h00 à 19h30
	Jeudi	19h15	Gym Dynamique		
CARRE DES SERVICES PUBLICS 15 rue d'Arras SAINT HERBLAIN	Lundi	18h30	Pilates	Myléna	Le 10/09/22 de 09h30 à 11h30 Salle Associative du Vigneau Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Lundi	19h30	Pilates		

SECTEUR HERBELINOIS	JOUR	HEURE	Type de Gym	Educateur	Créneaux et lieux d'inscription
RENAN Gymnase 2 rue de St Servan SAINT HERBLAIN	Lundi	19h15	Gym Dynamique	En cours	Sur place le 12/09/22 de 19h15 à 20h30
	Lundi	20h15	Stretching Gym Dynamique		
SENSIVE Gymnase 2 rue de Bordeaux SAINT HERBLAIN	Lundi	18h00	Gym Dynamique	En cours	Sur place le 12/09/22
	Jeudi	18h00	Gym Dynamique	Valérie	Sur place le 15/09/22
SOLEIL LEVANT (Centre Socio Culturel) rue de la Blanche SAINT HERBLAIN	Lundi	14h15	Gym Bien-être	Mi-Jo	En attente dates de forum du CSC fin août Une info sera mise sur le site début septembre
	Lundi	15h15	Gym Douce	Mi-Jo	
	Jeudi	14h15	Gym Bien-être	Maud	
	Jeudi	15h15	Gym Douce	Maud	
VIGNEAU (Complexe sportif, salle d'escrime) boulevard Salvador Allendé SAINT HERBLAIN	Mardi	09h15	Gym Dynamique	Myléna	Sur place le 13/09/22 De 9h15 à 10h30
	Mardi	10h15	Stretching		
	Jeudi	09h15	Gym Dynamique	Elise	Sur place le 15/09/22 De 9h15 à 10h30
	Jeudi	10h15	Gym douce		

AUTRES SECTEURS	JOUR	HEURE	TYPE DE GYM	EDUCATEURS	CRENEAUX ET LIEUX D'INSCRIPTION
LA CHABOSSIÈRE (Salle de la Berthaudière) place des cités COUERON	Mardi	10h30 ou 10h45 <i>(en attente de validation mairie)</i>	Gym Bien-être	Maud	Forum Couëron Le 10/09/22 de 10h00 à 18h00 Complexe de l'estuaire
	Mercredi	19h00	Gym Dynamique	Pascaline	
	Mercredi	20h00	Hiit	Pascaline	
	Vendredi	09h15	Gym Bien-être	Laure	
1er étage Salle de la Fraternité place de l'église* COUËRON	Vendredi	18h30	Gym Dynamique	En cours	
LES SORINIÈRES Lundi : Dojo, rue des papillons Jeudi : salle Alice Milliat Rue des sports LES SORINIÈRES	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Anthony	Forum le 03/09/22 de 14h à 18h rue des Sports LES SORINIÈRES Y compris pour le Pilates
	Lundi	19h00	Gym Dynamique	Anthony	
	Lundi	20h00	Hiit /Stretching	Anthony	
	Jeudi	18h00	Gym Dynamique	Maud	
	Jeudi	19h00	Gym Dynamique	Maud	
	Jeudi	20h00	Pilates	Maud	
PLAISANCE Centre Socio Culturel allée de l'île ORVAULT	Jeudi	18h00	Gym Dynamique	En cours	Le 08/09/22 de 18h à 20h et le 15/09/22 de 18h à 19h Au CSC
	Jeudi	19h00	Stretching relaxation	En cours	
PONT SAINT MARTIN Club des Joyeux St Martin Rue de la Mairie	Mardi	10h45	Gym Douce	Mi-Jo	Forum le 03/09/22 de 9h à 12h30 salle de spectacle l'Origami rue de la Mone
	Jeudi	10h45	Gym Douce	Mi-Jo	
REZE Salle de l'Amicale Laïque de Pont Rousseau rue Pierre Brossolette REZE	Mardi	09h15	Gym Douce	Mi-Jo	Sur place le 13/09/22 et le 15/09/22
	Jeudi	09h15	Gym Douce	Mi-Jo	



 MARCHE NORDIQUE 			
Mercredi	10h à 12h	Atelier 1 - Allure tranquille	9 séances entre octobre et juin soit 1 séance par mois
Vendredi	10h à 12h	Atelier 2 - Allure Modérée	
NOUVEAU !! Samedi	10h à 12h	Allure modérée & dynamique	18 séances entre octobre et juin, soit 2 séances par mois

IMPORTANT

Si vous souhaitez vous inscrire **UNIQUEMENT** à la Marche Nordique, veuillez contacter le secrétariat aux heures de permanences

Si vous souhaitez vous inscrire à la Marche Nordique **en plus d'autres cours**, veuillez déposer votre dossier sur le crâneau du

Saison 2022/2023

 COURS VISIO EN DIRECT 			
NOUVEAU !!			NOUVEAU !!
Mardi	12h15	Flexibilité/ Souplesse	Lydia
Mercredi	12h30	CAF* / Stretching <i>*cuisses/abdos/fessiers</i>	Elise
Vendredi	12h15	Pilates	Valérie

IMPORTANT

Les inscriptions pour les cours VISIO **sauf Pilates** se feront **UNIQUEMENT** via le secrétariat merci de le contacter aux heures de permanences.

Pour le Pilates en Visio, inscription et dépose du dossier :

Le 10/09/22 de
09h30 à 11h30
Salle Associative du **Vigneau** Bd S. Allende
SAINT HERBLAIN

