

GUIDE DES COURS

Secteur NANTES

Saison 2023 / 2024

SECTEUR NANTES	JOUR	HEURE	TYPE DE GYM	EDUCATEUR	LIEUX D'INSCRIPTION
BARBOIRE Gymnase 45 rue de la Bourgonnière NANTES	Mercredi	18h00	Pilates	Lydia	Forum La Ruée vers le Sport 09/09/23 11h à 17h30 Parvis Neptune – Cours Franklin Roosevelt Nantes
	Mercredi	19h00	Pilates		
BELLEVUE Centre Socio Culturel 25 rue du Jamet NANTES En raison des travaux au CSC Bellevue, les cours du LUNDI auront lieu au Centre Accoord de la META au 20 rue Firmin Colas à Nantes JEUDI : au DRAC situé au 15 Bd Jean Moulin à Nantes, salle AB au RDC	Lundi	18h45	Gym Dynamique	Laure	Forum Bellevue Samedi 09/09/23 de 14h à 18h Maison de l'habitant 1 place des Lauriers Nantes
	Jeudi	09h30	Gym Bien-être	Séverine	
BOURDERIES Centre Socio Culturel 2 rue de Saint Brévin NANTES	Mardi	09h15	Gym Dynamique	Dominique	
	Mercredi	18h30	Pilates	Anthony	
	Mercredi	19h30	Pilates		
	Vendredi	09h15	Pilates	Prisca	
CHANTENAY Gymnase rue du 4 septembre NANTES	Lundi	20h00	Gym Dynamique	Laure	
	Mercredi	NOUVEL HORAIRE ! 20h15	Gym Dynamique	Axel	
DERVALLIERES Maison de quartier rue Auguste Renoir NANTES	Mardi	09h15	Gym Bien-être	Laure	

GUIDE DES COURS

Secteur NANTES

Saison 2023 / 2024

SECTEUR	JOUR	HEURE	TYPE DE GYM	EDUCATEUR	LIEUX D'INSCRIPTION
GIGANT Gymnase rue Evariste Luminais NANTES	Mardi	12h30	Gym Dynamique	Elise	Forum La Ruée vers le Sport 09/09/23 11h à 17h30 Parvis Neptune – Cours Franklin Roosevelt – Nantes
	Jeudi	12h30	Pilates	Lydia	
ILE DE NANTES Maison de quartier 2 rue Conan Mériadec NANTES	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Elise	Forum de l'Île de Nantes Samedi 09/09/23 de 10h à 16h Jardin des Fonderies rue Louis Joxe Nantes
	Lundi	19h00 NOUVEL HORAIRE !	Stretching		
	Mardi	09h15	Pilates	Prisca	
	Mercredi	18h30	Gym Dynamique	Mi Jo	
	Mercredi	19h30	Stretching		
MANGIN BEAULIEU Maison des associations rue Anatole de Monzie NANTES	Lundi	14h15	Gym Bien-être Stretching	Prisca	Forum Mangin-Beaulieu Mercredi 06/09/23 de 13h à 19h Maison des associations rue Anatole de Monzie NANTES
	Lundi	19h45	Gym Dynamique	Sacha	
	Lundi	20h45	Pilates	Sacha	
	Mardi	20h15	Gym Dynamique	Anthony	
	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	Forum La Ruée vers le Sport Samedi 09/09/23 11h à 17h30 Parvis Neptune – Cours Franklin Roosevelt Nantes
	Lundi	19h00	Gym Bien-être		
	Mercredi	18h30	Gym Bien-être	Prisca	
	Jeudi	18h30	Gym Dynamique		



GUIDE DES COURS

Secteur SAINT-HERBLAIN

Saison 2023 / 2024

SECTEUR	JOUR	HEURE	TYPE DE GYM	EDUCATEUR	LIEUX D'INSCRIPTION
ANGEVINIERE Gymnase avenue de l'Angevinière SAINT HERBLAIN	Lundi	17h15	Gym dynamique	Laure	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Mardi	18h00	Pilates	Lydia	
	Mardi	19h00	Pilates		
	Mercredi	18h15	Step / LIA	Elise	
	Mercredi	19h15	Zumba		
	Jeudi	18h15	Gym Dynamique	Anthony	
	Jeudi	19h15	HIIT		
BOURGONNIERE Gymnase Allée de la Bourgonnière SAINT HERBLAIN	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Ingrid	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Lundi	19h00	Gym Renfo	Ingrid	
	Mardi	18h15	Gym Dynamique	Laure	
	Mardi	19h15	Zumba		
	Jeudi	18h15	Gym Dynamique	Elise	
	Jeudi	19h15	Gym Dynamique		
CARRE DES SERVICES 15 rue d'Arras SAINT HERBLAIN	Lundi	18h30	Pilates	Valérie	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Lundi	19h30	Pilates		
RENAN Gymnase 2 rue St Servan SAINT HERBLAIN	Lundi	19h15	Zumba NOUVEAU !	Séverine	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Lundi	20h15	Gym Dynamique/ Stretching		

GUIDE DES COURS

Secteur SAINT-HERBLAIN

Saison 2023 / 2024

SECTEUR	JOUR	HEURE	TYPE DE GYM	EDUCATEUR	LIEUX D'INSCRIPTION
SENSIVE CSC 2 rue de Bordeaux SAINT HERBLAIN	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Séverine	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Mercredi	18h00	Gym Dynamique	Axel	
	Mercredi	19h00	Gym Bien-être	Axel	
	Jeudi	18h00	Gym Dynamique	Valérie	
SOLEIL LEVANT Centre Socio Culturel rue Blanche SAINT HERBLAIN <i>En raison des travaux, sur toute la saison, les cours auront lieu au VIGNEAU salle d'escrime. Horaires et jours inchangés.</i>	Lundi	14h15	Gym Bien-Etre	Mi Jo	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Lundi	15h15	Gym Douce		
	Jeudi	14h15	Gym Bien-être	Maud	
	Jeudi	15h15	Gym Douce		
VIGNEAU complexe sportif salle escrime Bd S. Allendé SAINT HERBLAIN	Mardi	09h15	Gym Dynamique	Maud	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Mardi	10h15	Stretching		
	Mardi	12h30	Pilates	Séverine	
	Mardi	13h30	Renforcement musculaire		
	Jeudi	09h15	Gym Dynamique	Elise	
	Jeudi	10h15	Gym Douce		

GUIDE DES COURS

Autres Secteurs

Saison 2023 / 2024

AUTRES SECTEURS	JOUR	HEURE	TYPE DE GYM	EDUCATEURS	LIEUX D'INSCRIPTION
LA CHABOSSIÈRE Salle de la Berthaudière place des cités COUERON	Mardi	10h15	Gym Bien-être	Lydia	FORUM VIGNEAU Samedi 02 /09/23 de 10h à 18h Complexe sportif Bd S. Allende SAINT HERBLAIN
	Vendredi	09h15	Gym Bien-être	Ingrid	
RDC - Salle de la Fraternité place de l'église NOUVELLE SALLE !	Mercredi	19h00	Gym Dynamique	Pascaline	
	Mercredi	20h00	HIIT	Pascaline	
1er étage Salle de la Fraternité place de l'église	Vendredi	18h30	Gym Dynamique	Ingrid	
LES SORINIERES Lundi : Dojo, rue des papillons Jeudi : salle Alice Milliat, rue des sports LES SORINIERES	Lundi	18h00	Gym Dynamique	Anthony	
	Lundi	19h00	Gym Dynamique	Anthony	
	Lundi	20h00	Pilates	Anthony	
	Jeudi	18h00	Gym Dynamique	Maud	
	Jeudi	19h00	Gym Dynamique	Maud	
	Jeudi	20h00	Pilates	Maud	
PLAISANCE CSC Allée de l'Île ORVAULT	Jeudi	18h00	Gym Dynamique	Nathalie	FORUM PLAISANCE Jeudi 14/09/23 de 18h à 20h CSC - Allée de l'Île ORVAULT
	Jeudi	19h00	Stretching Relaxation		
PONT SAINT MARTIN Club des Joyeux St Martin	Mardi	10h45	Gym Douce	Mi Jo	Sur place Samedi 02/09/23 de 9h à 12h
	Jeudi	10h45	Gym Douce		
REZE Salle de l'Amicale Laique de Pont Rousseau	Mardi	09h15	Gym Douce	Mi Jo	Sur place le Mardi 12/09/23 dès 9h15
	Jeudi	09h15	Gym Douce		

GUIDE DES COURS

Autres Secteurs

Saison 2023 / 2024

COURS EN VISIO			
Jeudi	12h15	Pilates	Valérie

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	
Samedi	10h à 12h	Allure modérée & Dynamique	18 séances à partir de fin Sept à Juin soit 2 séances par mois



Pour de multiples raisons, il peut arriver que les cours ne puissent pas avoir lieu (salle réquisitionnée, problème technique, professeur absent...). Très souvent nous proposons une alternative, quelquefois nous n'avons pas d'autre option que d'annuler la séance. Dans la mesure du possible et suivant le délai dont nous disposons, vous recevrez une information par mail.

Les adhérents choisissent leurs cours dans des lieux et horaires précis qui **ne sont pas interchangeables**. Par conséquent, un cours manqué ne sera pas récupéré.