

## GUIDE DES COURS - Saison 2024 / 2025



## Association Gym Forme

Maison des Associations  
11 rue du Prinquiau  
44100 NANTES

 [contact@gymforme.com](mailto:contact@gymforme.com)  
**06 95 26 40 86**

### Permanences Téléphoniques

Lundi, jeudi, Vendredi : 8h à 12h  
Mardi et mercredi : 13h à 17h



Encore  
plus  
d'infos !



GymFormeNantes



gymforme.nantes

## GUIDE DES COURS Saison 2024 / 2025

Début des cours : 16/09/2024 - Fin des cours : 27/06/2025

Votre dossier d'adhésion comprend 3 documents :

- **Le guide des cours**
- **Le bulletin d'adhésion**
- **L'attestation de santé (RESERVÉ AUX ANCIENS ADHERENTS** à compléter et à signer) ou **certificat médical** selon le cas. Veuillez au préalable remplir le questionnaire de santé (*annexe 1 ou 2 dans le guide des cours*)

**NB : Les nouveaux adhérent(e)s devront fournir OBLIGATOIREMENT un Certificat Médical de moins de 3 mois.**

Le **guide des cours** vous aidera à choisir le ou les créneaux qui vous intéressent.

Une fois votre choix effectué, vous n'aurez plus qu'à reporter les informations sur le **bulletin d'adhésion** et à vous présenter, avec votre dossier complet, au forum d'inscription indiqué sur le guide.

- **Il est possible de pratiquer une ou des activités dans n'importe quel secteur, quel que soit votre domicile.**

Pour les adhérent(e)s de la saison dernière (2023/2024) qui étaient inscrit(e)s sur des cours de Pilates ou Zumba, veuillez informer votre responsable de cours ou l'éducateur de votre intention de vous réinscrire pour la saison 2024/2025, les places étant limitées.



### ❖ Informations importantes :

N'attendez pas le dernier moment pour prendre RDV chez votre médecin, si vous devez fournir un certificat médical, ils sont souvent débordés au moment de la rentrée.

- Le certificat médical de moins de 3 mois est **obligatoire pour les nouvelles adhérent(e)s**, ou les adhérent(e)s de la saison précédente ayant au moins un NON au questionnaire de santé.
- Aucun encaissement ne sera effectué avant la reprise des cours.

### ❖ ATTESTATIONS POUR LES COMITES D'ENTREPRISES :

Les personnes qui ont besoin d'une attestation d'adhésion devront la demander au secrétariat à [contact@gymforme.com](mailto:contact@gymforme.com). En indiquant leur nom, prénom et les cours choisis, ou le cas échéant, transmettre le formulaire de leur CE. Si vous l'envoyez par voie postale, veuillez l'accompagner d'une enveloppe timbrée à vos nom et adresse.

NB : L'attestation sera établie sous un délai d'un mois après la reprise des cours, sous réserve que votre inscription ait été enregistrée dans le logiciel.

### ❖ CARTE BLANCHES (Ville de Nantes) :

L'attestation remplie par la ville est à remettre **impérativement** lors de votre inscription. Sans celle-ci, vous devrez régler le montant total de la cotisation.

### ❖ PARRAINEZ VOS AMI(S-ES)

N'hésitez pas à proposer à vos proches, à vos collègues une séance d'essai gratuite. En cas d'inscription, votre filleul(le) et vous recevrez un cadeau.

**Afin de rendre le déroulement de la journée plus fluide lors des forums, et d'éviter une attente trop longue, merci de vous présenter en préparant votre dossier d'inscription avec les documents demandés.**

☛ **Nous vous rappelons que tout dossier incomplet sera refusé.**



## MARCHE NORDIQUE

SAISON 2024 - 2025

Jour	Heure	Type d'Allure	
mercredi	10h à 12h	Atelier 1 Allure tranquille	9 séances entre septembre et juin Soit 1 séance par mois
vendredi	10h à 12h	Atelier 2 Allure modérée	9 séances entre septembre et juin Soit 1 séance par mois
samedi	10h à 12h	Atelier 3 Allures modérée et dynamique	18 séances entre septembre et juin Soit 2 séances par mois

### Comment s'inscrire pour la Marche Nordique ?

- Si vous souhaitez pratiquer d'autre(s) cours en plus de la Marche Nordique, veuillez déposer votre dossier sur le cours choisi.

- Si vous vous inscrivez uniquement pour la Marche Nordique, vous pouvez vous rendre dans n'importe quel forum pour déposer votre dossier ou contacter le secrétariat aux heures de permanences.

## Secteur Nantes

Saison 2024/2025

Secteur	Jour	Heure	Type de gym/ <i>Educateur</i>	Lieux d'inscriptions
<b>BARBOIRE</b> Gymnase 45 rue de la Bourgeoynière NANTES	mercredi	18h00	Pilates <i>Valérie</i>	<b>Ruée vers le sport 07/09/24</b> 11h à 17h30 cours F. Roosevelt Nantes
	mercredi	19h00	Pilates <i>Valérie</i>	
<b>BELLEVUE</b> <b>Lundi : Meta</b> Rue Firmin Colas <b>Jeudi : CSC</b> 25 rue du Jamet NANTES	lundi	18h45	Gym Dynamique <i>Luce</i>	
	jeudi	09h30	Gym Bien-être <i>Séverine</i>	
<b>BOURDERIES</b> Centre Socio Culturel 2 rue St Brévin NANTES	mardi	09h15	Gym Dynamique <i>Dominique</i>	
	mercredi	18h30	Pilates <i>Anthony</i>	
	mercredi	19h30	Pilates <i>Anthony</i>	
	vendredi	09h15	Pilates <i>Prisca</i>	
<b>CHANTENAY</b> Gymnase rue du 4 septembre NANTES	lundi	20h00	Gym Dynamique <i>Luce</i>	
	mercredi	20h15	Gym Dynamique <i>Ingrid</i>	

<b>DERVALLIERES</b> Maison de quartier rue Auguste Renoir <b>salle Festive</b> NANTES	mardi	/ !\ <i>Nouvel horaire</i> <b>09h15</b>	Gym Bien-être <i>Luce</i>		
<b>GIGANT</b> Gymnase rue Evariste Luminais NANTES	mardi	12h30	Gym Dynamique <i>Elise</i>		
	jeudi	12h30	Pilates <i>Lydia</i>		

## Secteur Nantes

## Saison 2024/2025

Secteur	Jour	Heure	Type de gym	Lieux d'inscriptions
<b>Ile de Nantes</b> Maison de quartier 2 rue Conan Mériadec NANTES	lundi	18h00	Gym Dynamique <i>Elise</i>	<b>Maison de quartier</b> 14/09/24 10h à 16h 2 rue Conan Mériadec Nantes
	lundi	19h00	Stretching <i>Elise</i>	
	mardi	09h15	Pilates <i>Prisca</i>	
	mercredi	18h30	Gym Dynamique <i>Mijo</i>	
	mercredi	19h30	Stretching <i>Mijo</i>	
<b>MANGIN BEAULIEU</b> Maison des associations Rue A. de Monzie NANTES	lundi	14h15	Gym Bien-être Stretching <i>Prisca</i>	<b>Maison des associations</b> 04/09/24 13h à 19h30 Rue A. de Monzie Nantes
	lundi	19h45	Gym Dynamique <i>Sacha</i>	
	lundi	20h45	Pilates <i>Sacha</i>	
	mardi	20h15	Gym Dynamique <i>Luce</i>	
	jeudi	09h15	Gym Bien-être <i>Prisca</i>	
	jeudi	12h30	Gym Dynamique	

			<i>Elise</i>	
<b>PRINQUIAU ZOLA</b> Maison des associations 11 rue du Prinquiau NANTES	lundi	18h00	Gym Dynamique <i>Dominique</i>	<b>Ruée vers le sport</b> 07/09/24 11h à 17h30 cours F. Roosevelt Nantes
	lundi	19h00	Gym Bien-être <i>Dominique</i>	
	mercredi	18h30	Gym Bien-être <i>Prisca</i>	
	jeudi	18h30	Gym Dynamique <i>Prisca</i>	

Secteur	Jour	Heure	Type de gym	Lieux d'inscriptions
<b>ANGEVINIERE</b> Gymnase Av. de l'Angevinière <b>SAINT-HERBLAIN</b>	lundi	17h15	Gym Dynamique <i>Luce</i>	<b>complexe sportif du Vigneau</b> Le 07/09/24 9h à 17h Bd S. Allendé St Herblain
	mardi	18h00	Pilates <i>Lydia</i>	
	mardi	19h00	Pilates <i>Lydia</i>	
	mercredi	18h15	Step / LIA <i>Elise</i>	
	mercredi	19h15	Zumba <i>Elise</i>	
	jeudi	18h15	Gym Dynamique <i>Anthony</i>	
	jeudi	19h15	HIIT <i>Anthony</i>	
<b>BOURGONNIERE</b> Gymnase Allée de la Bourgonnière Salle Tennis de Table <b>SAINT-HERBLAIN</b>	lundi	18h00	Gym Dynamique <i>Ingrid</i>	
	lundi	19h00	Gym Renfo <i>Ingrid</i>	
	mardi	18h15	Gym Dynamique <i>Tiphaine</i>	
	mardi	19h15	Zumba <i>Tiphaine</i>	

<b>Secteur SAINT - HERBLAIN</b>	jeudi	18h15	Gym Dynamique <i>Elise</i>	<b>Saison 2024/2025</b>
	jeudi	19h15	Gym Dynamique <i>Elise</i>	
<b>CARRE DES SERVICES</b> 15 rue d'Arras <b>SAINT-HERBLAIN</b>	lundi	18h30	Pilates / <i>Valérie</i>	
	lundi	19h30	Pilates / <i>Valérie</i>	
<b>RENAN</b> Gymnase 2 rue St Servan <b>St HERBLAIN</b>	Lundi	19h15	Zumba <i>Séverine</i>	
	Lundi	20h15	Gym Dynamique/Stretching <i>Séverine</i>	

Secteur	Jour	Heure	Type de gym	Lieux d'inscriptions
<b>SENSIVE</b> Centre Socio Culturel 2 rue de Bordeaux <b>SAINT-HERBLAIN</b>	lundi	18h00	Gym Dynamique <i>Séverine</i>	<b>complexe sportif du Vigneau</b> Le 07/09/24 9h à 17h Bd S. Allendé St Herblain
	mercredi	18h00	Gym Dynamique <i>Ingrid</i>	
	mercredi / \! <i>Modification discipline</i>	19h00	<b>Step</b> <i>Ingrid</i>	
	jeudi	18h00	Gym Dynamique <i>Valérie</i>	
<b>SOLEIL LEVANT</b> CSC rue Blanche <b>SAINT-HERBLAIN</b>  <i>En raison des travaux, les cours auront lieu au VIGNEAU, salle escrime.</i>	lundi	14h15	Gym Bien-être <i>Mijo</i>	
	lundi	15h15	Gym Douce <i>Mijo</i>	
	jeudi	14h15	Gym Bien-être <i>Maud</i>	

Saison 2024/2025

Secteur SAINT-HERBLAIN					
	jeudi	15h15	Gym Douce <i>Maud</i>		
<b>VIGNEAU</b> complexe sportif, salle escrime Bd S. Allende <b>SAINT-HERBLAIN</b>	mardi	09h30	Gym Dynamique <i>Maud</i>		
	mardi	10h30	Stretching <i>Maud</i>		
	mardi	12h30	Pilates <i>Séverine</i>		
	mardi	13h30	Gym renfo <i>Séverine</i>		
	jeudi	09h15	Gym Dynamique <i>Elise</i>		
	jeudi	10h15	Gym Douce <i>Elise</i>		

Secteur	Jour	Heure	Type de gym	Lieux d'inscriptions
<b>LA CHABOSSIERE</b> Salle de la Berthaudière Place des cités COUËRON	mardi	10h15	Gym Bien-être <i>Lydia</i>	<b>complexe sportif                      du Vigneau</b> Le 07/09/24 9h à 17h Bd S. Allendé St Herblain
	vendredi	09h15	Gym Dynamique <i>Ingrid</i>	
<b>COUËRON</b> RDC – Salle de la Fraternité place de l'église	mercredi	19h00	Gym Dynamique <i>Pascaline</i>	
	mercredi	20h00	HIIT <i>Pascaline</i>	
<b>COUËRON</b> 1 <sup>er</sup> étage – Salle de la Fraternité place de l'église	vendredi	18h30	Gym Dynamique <i>Ingrid</i>	

<b>LES SORINIÈRES DOJO</b> rue des papillons	lundi	18h00	Gym Dynamique <i>Anthony</i>	07/09/24 14h à 18h Parc H. DEROUET Les Sorinières
	lundi	19h00	Gym Dynamique <i>Anthony</i>	
	lundi	20h00	Pilates <i>Anthony</i>	
<b>LES SORINIÈRES</b> rue des sports Salle Alice Milliat	jeudi	18h00	Gym Dynamique <i>Maud</i>	
	jeudi	19h00	Gym Dynamique <i>Maud</i>	
	jeudi	20h00	Pilates <i>Maud</i>	

## Autres Secteurs

Saison 2024/2025

Secteur	Jour	Heure	Type de gym	Lieux d'inscriptions
<b>PLAISANCE CSC</b> Allée de l'Île ORVAULT	jeudi	18h00	Gym Dynamique <i>Pascaline</i>	<b>CSC Plaisance</b> 12/09/24 18h à 19h30 Allée de l'Île Orvault
	jeudi	19h00	Stretching Relaxation <i>Pascaline</i>	
<b>PONT SAINT MARTIN</b> Club des joyeux St Martin	mardi	10h45	Gym Douce <i>Mijo</i>	07/09/24 9h à 12h sur place

Autres Secteurs		Saison 2024/2025		
	jeudi	10h45	Gym Douce <i>Mijo</i>	
<b>REZE</b> Salle de l'amicale laïque du Pont Rousseau	mardi	09h15	Gym Douce <i>Mijo</i>	10/09/24 9h15 à 12h15 Salle de l'amicale laïque du Pont Rousseau Rezé
	jeudi	09h15	Gym Douce <i>Mijo</i>	



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.

**QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE DES MAJEURS  
« QS – Sport Majeurs »**

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre adhésion

Merci de répondre à toutes les rubriques de ce questionnaire.

Questionnaire Santé – Sport rempli le : .....

Nom, Prénom : .....Date de naissance : .....

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>DURANT LES 12 DERNIERS MOIS</b>		
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A CE JOUR</b>		
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent(e)</b>		
<b>Si vous avez répondu NON à toutes les questions :</b>		
Vous n'avez pas de nouveau certificat médical à fournir. <b>Compléter et signer l'attestation (cf. bulletin d'inscription) et fournissez-la sans le questionnaire</b> (que vous conserverez)		
<b>Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :</b>		
Il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau certificat médical à fournir. Présentez-lui ce questionnaire renseigné.		

Annexe 2

QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE DES MINEURS

« QS – Sport Mineurs »

Merci de répondre à toutes les rubriques de ce questionnaire.

Questionnaire Santé – Sport rempli le : .....

Nom, Prénom : .....Date de naissance : .....

**Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant autorité parentale :**

Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

**Faire du sport : c'est recommandé pour tous.** En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) ? pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/> Un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : .....ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aujourd'hui</b>		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Questionnaire à faire par tes parents</b>		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.</b>		

- Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions : il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau **certificat médical à fournir**. Présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de l'association que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.

A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical de moins de 3 mois attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport.

- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions : vous n'avez **pas de nouveau certificat médical à fournir**

**Compléter et signer l'attestation (cf. bulletin d'inscription)** et fournissez-la **sans le questionnaire** (que vous conserverez)