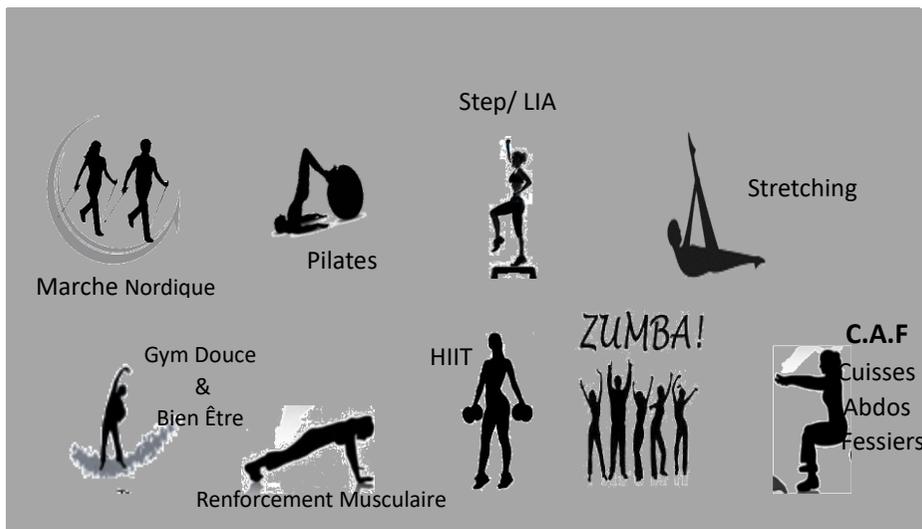


## GUIDE DES COURS - Saison 2025 / 2026



### Association Gym Forme

Maison des Associations  
11 rue du Prinquiau  
44100 NANTES

☎ 06 95 26 40 86

#### Permanences Téléphoniques

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



contact@gymforme.com



GymFormeNantes



gymforme.nantes



Encore plus d'infos !

## GUIDE DES COURS Saison 2025 / 2026

Début des cours : 15/ 09/2025 - Fin des cours : 27/06/2026

Votre dossier d'adhésion comprend 3 documents :

- **Le guide des cours**
- **Le bulletin d'adhésion**
- **L'attestation sur l'honneur** à compléter et à signer. Veuillez au préalable remplir le questionnaire de santé (*annexe 1 ou 2 dans le guide des cours*)

**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, auprès de votre référent avant la fin de saison ou à votre premier cours en septembre prochain.

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

Pour les adhérents(e)s de la saison dernière (2024/2025) 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 2025/2026, les places étant limitées.

### ❖ Informations importantes :

- Le certificat médical n'est plus obligatoire, une attestation sur l'honneur suffit pour les adhérent(e)s ayant répondu OUI à toutes les questions du 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.

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 2025 - 2026

Jour	Heure	Type d'Allure	
mercredi	10h à 12h	Atelier 1 Allure tranquille	9 séances entre septembre et juin Soit <b>1</b> séance par mois
vendredi	10h à 12h	Atelier 2 Allure modérée	9 séances entre septembre et juin Soit <b>1</b> séance par mois
samedi	10h à 12h	Atelier 3 Allures modérée et dynamique	18 séances entre septembre et juin Soit <b>2</b> 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 contacter le secrétariat aux heures de permanences.

**Secteur Nantes**

**Saison 2025/2026**

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>BARBOIRE</b> 45 rue de la Bourgeoisière NANTES	Gymnase	mercredi	18h00	Pilates
		mercredi	19h00	Pilates
<b>BELLEVUE</b> salle Daniel Praud  12 Bld E. Romanet	Gymnase	jeudi	09h30	Gym Bien-être
		jeudi	10h30	en attente d'acceptation
<b>GRAND B</b>  11 rue de Dijon NANTES	Salle Jardin	lundi	18h45	Gym Dynamique
		mardi	18h00	Stretching
		mardi	19h00	Pilates
<b>BOURDERIES</b>  2 rue St Brévin NANTES	Centre Socio Culturel	mardi	09h15	Gym Dynamique
		mercredi	18h30	Pilates
		mercredi	19h30	Pilates
		vendredi	09h15	Pilates

Secteur Nantes

Saison 2025/2026

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>CHANTENAY</b> rue du 4 septembre NANTES	Gymnase	lundi	20h00	Gym Dynamique
		mercredi	20h15	Gym Dynamique
<b>PRINQUIAU ZOLA</b> 11 rue du Prinquiau NANTES	Maison des Associations salle A	lundi	18h00	Gym Dynamique
		lundi	19h00	Gym Bien-être
		mercredi	18h30	Gym Bien-être
		jeudi	17h30	en attente d'acceptation
18h30	Gym Dynamique			
<b>DERVALLIERES</b> rue Auguste Renoir NANTES	Maison de quartier  Salle festive	mardi	9h15	Gym Bien-être
<b>GIGANT</b> rue Evariste Luminais NANTES	Gymnase	mardi	12h30	Gym Dynamique
		jeudi	12h30	Pilates

**Secteur Nantes**

**Saison 2025/2026**

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>Ile de Nantes</b>  2 rue Conan Mériadec  NANTES	Maison de quartier	lundi	18h00	Gym Dynamique
		lundi	19h00	Stretching
		mardi	09h15	Pilates
		mercredi	18h30	Gym Dynamique
		mercredi	19h30	Stretching
<b>MANGIN BEAULIEU</b>  Rue A. de Monzie  NANTES	Maison des Associations	lundi	14h15	Gym Bien-être Stretching
		lundi	18h45	Step <i>Venir avec son step</i>
		lundi	19h45	Gym Dynamique
		lundi	20h45	Pilates
		mardi	20h15	Gym Dynamique
		jeudi	09h15	Gym Bien-être
		jeudi	12h30	Gym Dynamique

**Secteur SAINT - HERBLAIN**

**Saison 2025/2026**

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>ANGEVINIERE</b> Av. de l'Angevinière SAINT-HERBLAIN	Salle Fitness	lundi	17h15	Gym Dynamique
		mardi	18h00	Pilates
		mardi	19h00	Pilates
		mercredi	18h15	Step / LIA
		mercredi	19h15	Zumba
	Salle de Gym	jeudi	18h15	Gym Dynamique
		jeudi	19h15	HIIT
<b>CARRE DES SERVICES</b> 16 rue d'Arras SAINT-HERBLAIN	Salle d'expression corporelle	lundi	18h30	Pilates
		lundi	19h30	Pilates
<b>RENAN</b> 2 rue St Servan St HERBLAIN	Salle de Gym	lundi	19h15	Zumba
		Lundi	20h15	Gym Dynamique/Stretching

**Secteur SAINT - HERBLAIN**

**Saison 2025/2026**

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>BOURGONNIERE</b>  Allée de la Bourgonnière  SAINT-HERBLAIN	Gymnase salle Tennis de Table	lundi	18h00	Gym Dynamique
		lundi	19h00	Gym Renfo
		mardi	18h15	Gym Dynamique
		mardi	19h15	Zumba
		jeudi	18h15	Gym Dynamique
		jeudi	19h15	Gym Dynamique
<b>SOLEIL LEVANT</b> rue Blanche SAINT-HERBLAIN  En raison des travaux, les cours auront lieu au VIGNEAU, salle escrime.	Centre Socio Culturel	lundi	14h15	Gym Bien-être
		lundi	15h15	Gym Douce
		jeudi	14h15	Gym Bien-être
		jeudi	15h15	Gym Douce

**Secteur SAINT - HERBLAIN**

**Saison 2025/2026**

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>SENSIVE</b> 2 rue de Bordeaux SAINT-HERBLAIN	Salle d'Arts martiaux	lundi	18h00	Gym Dynamique
		mercredi	18h00	Gym Dynamique
		mercredi	19h00	Step
	Salle de Boxe	jeudi	17h00	Pilates
		jeudi	18h00	Gym dynamique
<b>VIGNEAU</b> Bd S. Allende SAINT-HERBLAIN	Complexe sportif salle Escrime	mardi	09h30	Gym Dynamique
		mardi	10h30	Stretching
		mardi	12h30	Pilates
		mardi	13h30	Gym renfo
		jeudi	09h15	Gym Dynamique
		jeudi	10h15	Gym Douce

**Autres Secteurs**

**Saison 2025/2026**

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>LA CHABOSSIÈRE</b> Place des cités COUËRON	Salle de la Berthaudière	mardi	10h15	Gym Bien-être
		vendredi	09h15	Gym Dynamique
<b>COUËRON</b> place de l'église	RDC - salle de la Fraternité	mercredi	19h00	Gym Dynamique
		mercredi	20h00	HIIT
<b>COUËRON</b> place de l'église	1er étage - salle de la Fraternité	vendredi	18h30	Gym Dynamique
		vendredi	19h30	Step <i>Venir avec son step</i>
<b>PLAISANCE</b> Allée de l'île ORVAULT	Centre Socio Culturel	jeudi	18h00	Gym Dynamique
		jeudi	19h00	Stretching Relaxation
<b>LES SORINIERES</b> rue des papillons	Salle Dojo	lundi	18h00	Gym Dynamique
		lundi	19h00	Gym Dynamique
		lundi	20h00	Pilates

## Autres Secteurs

Saison 2025/2026

Secteur	nom / type de salle	Jour	Heure	Type de gym
<b>LES SORINIERES</b> rue des sports	Salle Alice Milliat	jeudi	18h00	Gym Dynamique
		jeudi	19h00	Gym Dynamique
		jeudi	20h00	Pilates
<b>PONT SAINT MARTIN</b> Club des joyeux St Martin	Centre Socio Culturel	mardi	10h45	Gym Douce
		jeudi	10h45	Gym Douce
<b>REZE</b> 18 bis rue Pierre Brossolette REZE	salle de l'Amicale laïque de Pont-Rousseau	mardi	09h15	Gym Douce
		jeudi	09h15	Gym Douce



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 inexplicquée ?	<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)</b> et fournissez-la <b>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.		

**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 : .....

<b>Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant autorité parentale :</b>		
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.		
<b>Faire du sport : c'est recommandé pour tous.</b> 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.		
<b>Tu es une fille <input type="checkbox"/> Un garçon <input type="checkbox"/></b>		<b>Ton âge : .....ans</b>
<b>Depuis l'année dernière</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
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. 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.

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, **Compléter et signer l'attestation** (cf. *bulletin d'inscription*) et fournissez-la **sans le questionnaire** (que vous conserverez)