

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 & Mardi : 8h-12h et 12h30-16h 30 Jeudi : 8h-12h
 contact@gymforme.com	 Encore plus d'infos !
 GymFormeNantes	
 gymforme.nantes	

Début des cours : **15/ 09/2025** - Fin des cours : **26/06/2026**

Votre dossier d'adhésion comprend 3 documents :

- **Le guide des cours**
- **Le bulletin d'adhésion**
- **L'attestation de santé** (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*)

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 premier cours.

- **Si vous avez choisi plusieurs cours dont Pilates ou Zumba, le bulletin d'adhésion dûment complété devra être donné à la référente du premier cours de Pilates ou Zumba.**
- **Il est possible de pratiquer une ou des activités dans n'importe quel secteur, quel que soit votre domicile.**

❖ **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 premier encaissement sera effectué à partir de fin octobre.**

❖ ATTESTATION POUR LES COMITES D'ENTREPRISES :

Les personnes qui ont besoin d'une attestation d'adhésion devront la demander au secrétariat à 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 plus fluide lors de la reprise des cours, et d'éviter une attente trop longue, merci de vous présenter en préparant votre dossier d'inscription dûment rempli et signé avec les documents demandés ainsi que le règlement.

☛ Nous vous rappelons que tout dossier incomplet sera refusé.

MARCHE NORDIQUE			
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 modérées et dynamiques	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 devez contacter le secrétariat aux heures de permanences.



Secteur NANTES

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
BARBOIRE Gymnase 45 rue de la Bourgeoinière NANTES	mercredi	18h00	Pilates <i>Valérie</i>
	mercredi	19h00	Pilates <i>Valérie</i>
BOURDERIES Centre Socio Culturel 2 rue St Brévin NANTES	mardi	09h15	Gym Dynamique <i>Dominique</i>
	mercredi	18h30	Pilates <i>Pascal</i>
	mercredi	19h30	Pilates <i>Pascal</i>
	vendredi	09h15	Pilates <i>Emeline</i>
Complexe sportif Daniel Praud 21 Bd Emile Romanet NANTES	jeudi	9h30	Gym bien-être <i>Séverine</i>
		10h30 <i>Nouveau cours</i>	Pilates <i>Séverine</i>
CHANTENAY Gymnase 17 rue du 4 septembre NANTES	lundi	20h00	Gym Dynamique <i>Pascal</i>
	mercredi	20h15	Gym Dynamique <i>Ingrid</i>
DERVALLIERES Maison de quartier 5 rue Auguste Renoir salle Festive NANTES	mardi	09h15	Gym bien-être <i>Titouan</i>
GIGANT Gymnase rue Evariste Luminais NANTES	mardi	12h30	Dynamique <i>Elise</i>
	jeudi	12h30	Pilates <i>Titouan</i>

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
Ile de Nantes Maison de quartier 2 rue Conan Mériadec NANTES Lundi ; salle AB RDC Mardi : 2 ^e étage	lundi	18h00	Dynamique <i>Elise</i>
	lundi	19h00	Stretching <i>Elise</i>
	mardi	09h15	Pilates <i>Valérie</i>
	mercredi	18h30	Dynamique <i>Mi Jo</i>
	mercredi	19h30	Stretching <i>Mi Jo</i>
MANGIN BEAULIEU Maison des associations 12 rue A. de Monzie NANTES	lundi	14h15	Gym Bien-être/ Stretching <i>Titouan</i>
	Lundi	18h45 <i>Nouveau cours</i>	STEP* <i>Sacha</i>
	lundi	19h45	Dynamique/Stretching <i>Sacha</i>
	lundi	20h45	Pilates <i>Sacha</i>
	mardi	20h15	Dynamique <i>Pascal</i>
	jeudi	09h15	Gym Bien-être <i>Sacha</i>
	jeudi	12h30	Dynamique <i>Elise</i>
PRINQUIAU ZOLA Maison des associations 11 rue du Prinquiau NANTES	lundi	18h00	Dynamique <i>Dominique</i>
	lundi	19h00	Gym Bien-être <i>Dominique</i>
	mercredi	18h30	Gym Bien-être <i>Titouan</i>
	jeudi	17h30 <i>Nouveau cours</i>	Pilates <i>Titouan</i>
	jeudi	18h30	Dynamique <i>Titouan</i>

Secteur SAINT – HERBLAIN

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
ANGEVINIERE Gymnase Av. de l'Angevinière SAINT-HERBLAIN	lundi	17h15	Dynamique <i>Pascal</i>
	mardi	18h00	Pilates <i>Emeline</i>
	mardi	19h00	Pilates <i>Emeline</i>
	mercredi	18h15	Step/LIA <i>Elise</i>
	mercredi	19h15	Zumba <i>Elise</i>
	jeudi	18h15	Dynamique <i>Ingrid</i>
	jeudi	19h15	HIIT <i>Ingrid</i>
BOURGONNIERE Gymnase Allée de la Bourgonnière Salle Tennis de Table SAINT-HERBLAIN Lundi : salle fitness Mardi : salle tennis de table	lundi	18h00	Dynamique <i>Ingrid</i>
	lundi	19h00	Renfo <i>Ingrid</i>
	mardi	18h15	Dynamique <i>Pascal</i>
	mardi	19h15	Zumba
	jeudi	18h15	Dynamique/ <i>Elise</i>
	jeudi	19h15	Dynamique/ <i>Elise</i>

Secteur SAINT – HERBLAIN

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
CARRE DES SERVICES 15 rue d'Arras SAINT-HERBLAIN Salle d'expression corporelle	lundi	18h30	Pilates <i>Valérie</i>
	lundi	19h30	Pilates <i>Valérie</i>
CSC Grand B 11 rue de Dijon SAINT-HERBLAIN Salle rez-de-jardin	lundi	18h45 <i>ancien cours à la Métha</i>	Dynamique <i>Pascal</i>
	mardi	18h00 <i>Nouveau cours</i>	Stretching <i>Titouan</i>
	mardi	19h00 <i>Nouveau cours</i>	Pilates <i>Titouan</i>
RENAN Gymnase 2 rue St Servan St HERBLAIN	Lundi	19h15	Zumba <i>Séverine</i>
	Lundi	20h15	Dynamique/Stretching <i>Séverine</i>

Secteur SAINT – HERBLAIN

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
LA SENSIVE Gymnase Rue de Bordeaux SAINT-HERBLAIN lundi et mercredi : salle arts martiaux Jeudi : salle fitness	lundi	18h00	Dynamique <i>Séverine</i>
	mercredi	18h00	Dynamique <i>Ingrid</i>
	mercredi	19h00	Dynamique <i>Ingrid</i>
	jeudi	17h00 Nouveau cours	Pilates <i>Valérie</i>
		18h00	Dynamique <i>Valérie</i>
SOLEIL LEVANT CSC 38 rue Blanche SAINT-HERBLAIN En raison des travaux, les cours auront lieux au VIGNEAU, salle escrime. Horaires Inchangés	lundi	14h15	Gym bien-être <i>Mi Jo</i>
	lundi	15h15	Gym douce <i>Mi Jo</i>
	jeudi	14h15	Gym bien-être <i>Ingrid</i>
	jeudi	15h15	Gym douce <i>Ingrid</i>

Secteur SAINT – HERBLAIN

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
VIGNEAU complexe sportif, salle escrime Bd S. Allende SAINT-HERBLAIN	mardi	09h30	Dynamique <i>Sacha</i>
	mardi	10h30	Stretching <i>Sacha</i>
	mardi	12h30	Pilates <i>Séverine</i>
	mardi	13h30	Renfo <i>Séverine</i>
	jeudi	09h15	Dynamique <i>Elise</i>
	jeudi	10h15	Gym Douce <i>Elise</i>

Autres Secteurs

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
LA CHABOSSIERE Salle de la Berthaudière Place des cités COUËRON	mardi	10h15	Gym bien-être <i>Ingrid</i>
	vendredi	09h15	Dynamique <i>Ingrid</i>
COUËRON place de l'église RDC – Salle de la Fraternité	mercredi	19h00	Dynamique <i>Pascaline</i>
	mercredi	20h00	HIIT <i>Pascaline</i>
COUËRON place de l'église 1 ^{er} étage – Salle de la Fraternité	vendredi	18h30	Dynamique <i>Ingrid</i>
		19h30 <i>Nouveau cours</i>	STEP * <i>Ingrid</i>
LES SORINIERES DOJO rue des papillons	lundi	18h00	Dynamique <i>Titouan</i>
	lundi	19h00	Dynamique <i>Titouan</i>
	lundi	20h00	Pilates <i>Titouan</i>
LES SORINIERES rue des sports Salle Alice Milliat	jeudi	18h00	Dynamique <i>Sacha</i>
	jeudi	19h00	Dynamique <i>Sacha</i>
	jeudi	20h00	Pilates <i>Sacha</i>

***Veuillez apporter votre STEP** (il n'y a pas de local de stockage de matériel)

Autres Secteurs

Saison 2025/2026

Secteurs	Jour	Heure	Discipline
PLAISANCE CSC 4 Allée de l'Ile ORVAULT	jeudi	18h00	Dynamique <i>Pascaline</i>
	jeudi	19h00	Stretching/relaxation <i>Pascaline</i>
PONT SAINT MARTIN Complexe sportif rue des sports Salle J.Ph GATIEN	mardi	10h45	Gym Douce <i>Mi Jo</i>
	jeudi	10h45	Gym Douce <i>Mi Jo</i>
REZE Salle de l'amicale laïque du Pont Rousseau 19 bis rue P. Brossolette	mardi	09h15	Gym Douce <i>Mi Jo</i>
	jeudi	09h15	Gym Douce <i>Mi Jo</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.