



LABSPORT

Maison Sport-Santé



RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS ET CLUBS SPORT-SANTÉ

ACTIVITÉS
AQUATIQUES



ACTIVITÉS
NAUTIQUES



ARTS
MARTIAUX



SPORTS
D'ENTRETIEN



SPORTS
COLLECTIFS



MARCHE



SPORTS DE
PRÉCISION



SPORTS DE
RAQUETTE



AUTRE



À PROPOS

Votre programme d'Activités Physiques Adaptées au LABSPORT se termine et vous ne savez pas vers quel club ou association sport-santé vous orienter ? Pas de panique ! Le LABSPORT vous accompagne dans la recherche d'une activité physique adaptée correspondant à vos envies, vos capacités et vos besoins.

Ce répertoire regroupe 55 activités physiques adaptées, proposées par nos 86 partenaires sport-santé.

Pour faciliter la prise d'information pour tous, merci de ne pas prendre les flyers mais de prendre une fiche contact ou de demander une photocopie du flyer.

N'hésitez pas à vous rapprocher de nos enseignants APA en salle ou directement auprès des associations et clubs partenaires pour plus de renseignements.

Le LABSPORT organise chaque mois des événements "Découvre ton sport". L'occasion pour nos partenaires de vous présenter, le temps d'une séance animée par leur soin, l'activité physique proposée au sein de leurs clubs et associations. Les inscriptions s'effectuent directement en salle. Une participation financière de 2€ vous est demandé afin d'indemniser les associations intervenantes. Rapprochez-vous auprès d'un enseignant APA.

RETROUVEZ LA CARTE DES
CLUBS DE SPORT-SANTÉ



SOMMAIRE

Activités aquatiques	p.4 à p.27
Activités nautiques	p.28 à p.31
Arts martiaux	p.32 à p.47
Sports d'entretien	p.48 à p.89
Sports collectifs	p.90 à p.99
Marche	p.100 à p.114
Sports de précision	p.115 à p.118
Sports de raquette	p.119 à p.122
Autres	p.123 à p.147

ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITÉS AQUATIQUES

CLUB LEO 44

Le club **LEO 44** propose des séances d'aquagym, aquatonic, aquaphobie et natation de loisirs.

BIENFAITS

Renforce le système musculaire
Stimule le rythme cardiovasculaire
Facilite la respiration
Améliore la circulation sanguine

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 150 et 180€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 61 07 00 44



Piscine de la Bouletterie
Rue Pitre Grenapin,
44600 Saint-Nazaire



clubleo44@gmail.com



clubleo44.wordpress.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUABIKE

aquaparc

Le Centre aquatique **Aquaparc** propose des séances d'Aquabike de 30 minutes (travail principalement les muscles des jambes).

BIENFAITS

- Améliore l'endurance
- Renforce le système musculaire
- Stimule les capacités cardiovasculaires
- Remodèle la silhouette

PRIX

- 35 séances** : 286€ tarif plein / 231€ tarif réduit
- 10 séances** : 99€ tarif plein / 79,20€ tarif réduit
- 1 séance (découverte)** : 12,10€ tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public recherchant une activité dynamique

HORAIRES

Tout au long de la semaine

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 17 13 50



Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



accueil-aquaparc@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUABIKE

Piscines

La piscine de Saint-André-des-Eaux propose des séances d'Aquabike de 30 minutes (travail principalement les muscles des jambes).

BIENFAITS

- Améliore l'endurance
- Renforce le système musculaire
- Stimule les capacités cardiovasculaires
- Remodèle la silhouette

PRIX

- 35 séances** : 286€ tarif plein / 231€ tarif réduit
- 10 séances** : 99€ tarif plein / 79,20€ tarif réduit
- 1 séance (découverte)** : 12,10€ tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public recherchant une activité dynamique

HORAIRES

Lundi 12h15-12-45 et 13h-13h30
Mercredi 19h30-20h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 91 27 15



Rue des Guifettes
44117 Saint-André-des-Eaux



piscine.saintandredeseaux@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUABIKE

Piscines

La piscine de Montoir-de-Bretagne propose des séances d'Aquabike de 30 minutes (travail principalement les muscles des jambes).

BIENFAITS

Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire
Stimule les capacités cardiovasculaires
Remodèle la silhouette

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public recherchant une activité dynamique

HORAIRES

Lundi 18h15-18h45
Jeudi 19h15-19h45

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 45 18 79



46 Avenue de Lorraine
44550 Montoir-de-Bretagne



piscine.montoir@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAGYM

aquaparc

Le Centre aquatique **Aquaparc** propose des séances d'Aquagym et d'Aquagym en grande profondeur (pré-requis : savoir nager). Elles permettent un travail complet du corps dans une ambiance dynamique.

BIENFAITS

Gain en souplesse progressivement
Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire
Dépense calorique

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Tout public

HORAIRES

Tout au long de la semaine

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 17 13 50



Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



accueil-aquaparc@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAGYM

Piscines

La piscine de Montoir-de-Bretagne propose des séances d'Aquagym et d'Aquagym en grande profondeur (pré-requis : savoir nager). Elles permettent un travail complet du corps dans une ambiance dynamique.

BIENFAITS

Gain en souplesse progressivement
Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire
Dépense musculaire

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Tout public

HORAIRES

Lundi 16h-16h45

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 45 18 79



46 Avenue de Lorraine
44550 Montoir-de-Bretagne



piscine.montoir@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAGYM HANDISPORT



Le club Handi'nat Région Nazairienne propose des séances d'aquagym.

BIENFAITS

Renforce le système musculaire
Stimule le rythme cardiovasculaire
Facilite la respiration
Améliore la circulation sanguine

PUBLIC

Situation de handicap (physique, moteur, visuel, auditif, mental et/ou psychique)

PRIX

165€ / an

HORAIRES

Vendredi : 18h à 19h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 70 39 59 71



Piscine de la Bouletterie - 9 Rue Pitre Grenapin
44600 Saint-Nazaire

Aquaparc - Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



steven.maillard@gmail.com



handisportnatationstnazaire.ji
mdofree.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAPALMES

aquaparc

Le Centre aquatique **Aquaparc** propose des séances d'Aquapalmes (pré-requis : savoir nager). Exercices variés alliant aquagym en grande profondeur et nage avec palmes.

BIENFAITS

Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire
Stimule les capacités cardiovasculaires
Assoupli les articulations des chevilles

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public sportif

HORAIRES

Samedi 9h15-10h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES
DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 17 13 50



Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



accueil-aquaparc@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAGYM



L'association **OLA** propose des séances d'aquagym, encadrées par un professionnel APA à la piscine de Saint-André-des-Eaux ou de Montoir de Bretagne.

BIENFAITS

Renforce le système musculaire
Stimule le rythme cardiovasculaire
Facilite la respiration
Améliore la circulation sanguine

PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

PRIX

220€/an (200€/an + 20€
d'adhésion annuelle)

HORAIRES

Piscine de Saint André des Eaux :
Mardi 19h-20h et 20h-21h
Jeudi 18h00-19h00
Piscine de Montoir de Bretagne :
Lundi 12h15-13h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 67 45 92 18



Piscine de Montoir : 46 Avenue de Lorraine
44550 Montoir-de-Bretagne
Piscine de Saint-André-des-Eaux : Rue des
Guifettes 44117 Saint-André-des-Eaux



associationola44@gmail.com



associationola44.org

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAGYM



L'association **Le jardin de Djédo** propose des séances d'aquagym, d'aquatonic ou d'aquasophrologie.

BIENFAITS

Renforce le système musculaire
Stimule le rythme cardiovasculaire
Facilite la respiration
Améliore la circulation sanguine

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 64 18 38 98



5 place de la Mairie
44117 Saint-André-des-Eaux



asso.djedo@gmail.fr



djedo.asso-web.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



CIRCUIT TRAINING

aquaparc

Le Centre aquatique **Aquaparc** propose des séances de Circuit Training. L'activité comporte différents ateliers pour travailler l'ensemble du corps.

BIENFAITS

Améliore l'endurance
Stimule les capacités cardiovasculaires
Tonifie les muscles de l'ensemble du corps

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public recherchant une activité dynamique et variée

HORAIRES

Tout au long de la semaine

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 17 13 50



Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



accueil-aquaparc@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



CIRCUIT TRAINING

Piscines

La piscine de Saint-André-des-Eaux propose des séances de Circuit Training. L'activité comporte différents ateliers pour travailler l'ensemble du corps.

BIENFAITS

Améliore l'endurance
Stimule les capacités cardiovasculaires
Tonifie les muscles de l'ensemble du corps

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public recherchant une activité dynamique et variée

HORAIRES

Vendredi 12h30-13h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 91 27 15



Rue des Guifettes
44117 Saint-André-des-Eaux



piscine.saintandredeseaux@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



CIRCUIT TRAINING

Piscines

La piscine de Montoir-de-Bretagne propose des séances de Circuit Training. L'activité comporte différents ateliers pour travailler l'ensemble du corps.

BIENFAITS

Améliore l'endurance
Stimule les capacités cardiovasculaires
Tonifie les muscles de l'ensemble du corps

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Public recherchant une activité dynamique et variée

HORAIRES

Vendredi 12h15-13h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 45 18 79



46 Avenue de Lorraine
44550 Montoir-de-Bretagne



piscine.montoir@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE

Coaching Natation

Coaching Natation propose des séances de longe-côte en groupe.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

8€/séance

HORAIRES

Les horaires varient selon les marées. Vous pouvez vous inscrire aux mails pour connaître chaque semaine les horaires.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 82 26 18 17



Entre le Skatepark et le monument américain
44600 Saint-Nazaire



pierre@coachingnatation.fr



coachingnatation.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE



L'association **OLA** propose des séances de longe-côte, encadrées par un enseignant APA diplômé maître-nageur.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

PRIX

220€/an (200€/an + 20€
d'adhésion annuelle)

HORAIRES

Mardi 9h30-11h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 67 45 92 18



Devant le Club Yagga
Plage de Pornichet
44380 Pornichet



associationola44@gmail.com



associationola44.org

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE



Pornichet Atlantique Longe-Côte propose des séances de longe-côte en groupe selon les niveaux.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

58€ / an
+ location combi 5€

HORAIRES

Mardi 14h30
Samedi 14h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 46 52 42 70



Club de voile Albatros
44380 Pornichet



pornichetatlantyclongecote@gmail.com



poralc.blogspot.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE



Rando Côte d'Amour propose des séances de longe-côte en groupe.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Loisirs Lundi 18h30 (rdv à 18h)
Tous niveaux Mardi 15h (rdv à 14h30) - Samedi 15h (rdv à 14h30)
Sportifs Jeudi 10h30 (rdv 10h)

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 72 14 36 38



Plage des Libraires
44380 Pornichet



rca44rando@gmail.com



randocotedamour.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE



L'association France Rein Pays de la Loire propose des séances de longe-côte, encadrées par un enseignant APA.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Personnes dialysées, transplantées rénaux

PRIX

28€/an

HORAIRES

Mardi 13h30
D'avril à octobre

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 71 23 35 66



LA BAULE



paysdelaloire@francerein.org



francerein.org/associations/
pays-de-la-loire/

ACTIVITÉS AQUATIQUES



NATATION



Le club **Saint-Nazaire Atlantique Natation** propose des séances d'initiation de natation.

BIENFAITS

Renforce le système musculaire
Stimule le rythme cardiovasculaire
Facilite la respiration
Améliore la circulation sanguine

PRIX

1 cours / semaine : 210€ / an
2 cours / semaine : 270€ / an

PUBLIC

Tout public



HORAIRES

Jeudi 20h-21h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 71 34 40 55



Piscine de la Bouletterie - 9 Rue Pitre Grenapin
44600 Saint-Nazaire



contact@saintnazairenatation.fr



abcnatation.fr/sc/200449513

ACTIVITÉS AQUATIQUES



NATATION



Le club **Handi'nat Région Nazairienne** propose des séances de natation.

BIENFAITS

Soulage les articulations
Diminue les douleurs chroniques
Améliore la posture
Entretient le cœur
Favorise la circulation sanguine

PUBLIC

Personnes en situation de handicap



PRIX

Entre 165 et 225€ /an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 70 39 59 71



Piscine Aquaparc
Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



nicole.chevreuil44@gmail.com



handisportnatationstnazaire.
jimdo.free.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



NATATION HANDISPORT



Le club **Handi'nat Région Nazairienne** propose des séances de natation pour apprendre à nager ou se perfectionner en loisir ou en compétition.

BIENFAITS

Renforce le système musculaire
Stimule le rythme cardiovasculaire
Facilite la respiration
Améliore la circulation sanguine

PUBLIC

Situation de handicap (physique, moteur, visuel, auditif, mental et/ou psychique)

PRIX

Loisir : 165€/an
Compétition : 225€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 70 39 59 71



Piscine de la Bouletterie - 9 Rue Pitre Grenapin
44600 Saint-Nazaire

Aquaparc - Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



steven.maillard@gmail.com



handisportnatationstnazaire.ji
mdofree.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



SPORT-SANTÉ

aquaparc

Le Centre aquatique **Aquaparc** propose des séances de sport santé destinées aux personnes souhaitant commencer ou reprendre une activité physique (personnes en surpoids ou après un arrêt pour raison médicale). Les exercices se déroulent principalement en milieu aquatique mais parfois en dehors. Ils sont diversifiés et progressifs dans une ambiance conviviale.

BIENFAITS

Gain en souplesse progressivement
Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein / 231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein / 79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€ tarif plein / 9,90€ tarif réduit

HORAIRES

Lundi 14h-15h45
Mardi 16h-17h
Jeudi 10h-11h30
Vendredi 14h-16h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 17 13 50



Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



accueil-aquaparc@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



SPORT-SANTÉ

Piscines

La piscine de Saint-André-des-Eaux propose des séances de sport santé destinées aux personnes souhaitant commencer ou reprendre une activité physique (personnes en surpoids ou après un arrêt pour raison médicale). Les exercices se déroulent principalement en milieu aquatique mais parfois en dehors. Ils sont diversifiés et progressifs dans une ambiance conviviale.

BIENFAITS

Gain en souplesse progressivement
Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Tout public

HORAIRES

Vendredi 16h15-17h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 91 27 15



Rue des Guifettes
44117 Saint-André-des-Eaux



piscine.saintandredeseaux@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



SPORT-SANTÉ

Piscines

La **piscine de Montoir-de-Bretagne** propose des séances de sport santé destinées aux personnes souhaitant commencer ou reprendre une activité physique (personnes en surpoids ou après un arrêt pour raison médicale). Les exercices se déroulent principalement en milieu aquatique mais parfois en dehors. Ils sont diversifiés et progressifs dans une ambiance conviviale.

BIENFAITS

Gain en souplesse progressivement
Améliore l'endurance
Renforce le système musculaire

PRIX

35 séances : 286€ tarif plein /
231€ tarif réduit
10 séances : 99€ tarif plein /
79,20€ tarif réduit
1 séance (découverte) : 12,10€
tarif plein / 9,90€ tarif réduit

PUBLIC

Tout public

HORAIRES

Mardi 16h-17h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES A TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SELON LES PLACES DISPONIBLES // RÉSERVATION OBLIGATOIRE



02 40 45 18 79



46 Avenue de Lorraine
44550 Montoir-de-Bretagne



piscine.montoir@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS NAUTIQUES



ACTIVITÉS NAUTIQUES



Le club **Canoë Kayak Presqu'île Côte d'Amour** propose des séances de handi kayak, kayak à deux et pirogue.

BIENFAITS

Tonifie les muscles
Augmente l'endurance
Réduit le stress et l'anxiété
Améliore le système cardio-vasculaire

PUBLIC

Tout public + Personnes en situation de handicap



PRIX

215€/an

HORAIRES

Mardi et vendredi après-midi
Samedi matin
En fonction des saisons et des jours d'autres séances possibles

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 53 67 45
06 63 35 96 22



Port d'échouage de Pornichet
Capitainerie
44380 Pornichet



ckpca@free.fr



ckpca.fr

ACTIVITÉS NAUTIQUES



AVIRON



Le club **SNOS Aviron** propose des séances d'aviron indoor.

BIENFAITS

Tonifie les muscles
Augmente l'endurance
Réduit le stress et l'anxiété
Améliore le système cardio-vasculaire

PRIX

167€ / an

PUBLIC

Tout public + Personnes en situation de handicap



HORAIRES

Mercredi 17h30-18h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 70 65 74



Base Jean Beauvilain
6 allée Jean Beauvilain
44600 Saint-Nazaire



snos-aviron@orange.fr



snosaviron.wordpress.com

ACTIVITÉS NAUTIQUES



VOILE



Le club **SNOS Voile** propose des séances de voile et de voile radio commandée.

BIENFAITS

Réduit le stress et l'anxiété
Travaille le cœur et les articulations
Renforce les muscles
Améliore le système cardio-vasculaire
Travaille l'équilibre et la concentration

PUBLIC

Tout public + Personnes en situation de handicap



PRIX

Voile : 335€/an
Voile radio commandée : 260€/an

HORAIRES

Voile :
Samedi 9h30-12h
Voile radio commandée : Vendredi
14h-17h ; Dimanche 14h-17h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 10 50 94 25



Rue de Quelmer
44600 Saint-Nazaire



snos.voile@wanadoo.fr



snos-voile.fr

ACTIVITÉS NAUTIQUES



VOILE



Le Cercle Nautique La Baule Pouliguen Pornichet propose des séances de voile adaptée.

BIENFAITS

Réduit le stress et l'anxiété
Travaille le cœur et les articulations
Renforce les muscles
Améliore le système cardio-vasculaire
Travaille l'équilibre et la concentration

PUBLIC

Tout public + Personnes en situation de handicap



PRIX

Les tarifs sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Mardi : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
Mercredi : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
Jeudi : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
Vendredi : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
Samedi : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 42 32 11



77 rue François Bougouin
44510 Le Pouliguen



contact@cnbpp.fr



cnbpp.fr

ARTS MARTIAUX



CAPOEIRA



L'association **Filhos de Angola Saint-Nazaire** propose des séances de capoeira.

BIENFAITS

Travail l'endurance et l'agilité
Favorise la concentration
Améliore les réflexes et la coordination
Canalise l'énergie

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 02 34 09 11



Ecole Madeleine Rébérioux
Rue des Noisetiers
44600 Saint-Nazaire



filhosdeangola.snz44@gmail.com



filhosdeangola.fr

ARTS MARTIAUX



KARATÉ



Le Centre d'Etude du Karaté propose des séances de karaté.

BIENFAITS

Travaille le cardio, les muscles et l'endurance
Améliore l'équilibre
Régule le poids
Augmente la confiance en soi

PUBLIC

Tout public

PRIX

219€/an

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 08 03 76 22



Complexe sportif Léo Lagrange
Avenue de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



cekstnazaire44@gmail.com



cekstnazaire.com

ARTS MARTIAUX



KARATÉ ET SELF DEFENSE



Le club **Satori Dojo** propose des séances de karaté et de self défense.

BIENFAITS

Travaille le cardio, les muscles et l'endurance

Améliore l'équilibre

Régule le poids

Augmente la confiance en soi

PUBLIC

Tout public

PRIX

Karaté : 165€/an

Self défense : 130€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 15 09 58



24 Bd Pierre de Coubertin
44510 Le Pouliguen



contact@satori-dojo.fr



satori-dojo.fr

ARTS MARTIAUX



KRAV MAGA / KUNG FU WUSHU / BOXE THAÏLANDAISE



L'association **Art De Rester Vivant** propose des séances de krav maga original (méthode d'autodéfense), du Kung fu kids pour les enfants FFSPT (6-10 ans), du kung fu wushu juniors traditionnel FFK (10-16 ans) et de la boxe thaïlandaise.

BIENFAITS

Travaille le cardio, les muscles et l'endurance
Améliore l'équilibre
Régule le poids
Augmente la confiance en soi

PUBLIC

Tout public



PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 30 28 02 80



16 rue Ledru Rollin
44600 Saint-Nazaire



info@adv.fr



adv.fr

ARTS MARTIAUX



MEI HUA HUANG

Mei Hua Zhuang

L'association **Mei Hua Zhuang** propose des séances de Mei Hua Huang.

BIENFAITS

Développement de l'harmonie entre le corps,
l'énergie et l'esprit
Apaisement de la respiration
Evacuation des tensions
Maîtrise des émotions
Renforcement du calme intérieur

PUBLIC

Tout public

PRIX

100€/an

HORAIRES

Mardi 17h-19h

De juin à septembre

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 41 54 97 03



Gymnase du collège Jules Verne
6 Rue Saint-Exupéry
44510 Le Pouliguen



germaine.durand@hotmail.fr



-

ARTS MARTIAUX



QI GONG



L'association **Le Mont Tai Shan** propose des séances de qi gong assis et débutant.

BIENFAITS

Travaille le cardio, les muscles et l'endurance

Améliore l'équilibre

Renforce la souplesse

Lutte contre le stress et la dépression

PUBLIC

Tout public



PRIX

- 1 cours par semaine pour l'année 198 euros
- 2 cours par semaine pour l'année 298 euros
- 3 cours par semaine pour l'année 398 euros
- Cours illimités à l'année 508 euros

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 19 71 62 45



49 Chemin de Porcé
44600 Saint-Nazaire



lemonttaishan@orange.fr



qigongtaichichuan.odavia.com

ARTS MARTIAUX



QI GONG



Sylvie Coulais propose des séances de qi gong et de qi gong adaptées.

BIENFAITS

Travaille le cardio, les muscles et l'endurance
Améliore l'équilibre
Renforce la souplesse
Lutte contre le stress et la dépression

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 100€ et 190€/an

HORAIRES

Salle des Forges : Mardi 10h15-11h15 ; 11h15-12h15 ; 12h15-13h15
Mercredi 9h-10h ; 10h-11h
Espace Camille Flammarion : Mardi 18h-19h ; 19h-20h
Halte Répit : Mercredi 11h15-12h15
(adapté avec Alfa répit)

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 43 81 08 52



Salle des Forges - Avenue de Villès Blais
44380 Pornichet
Espace Camille Flammarion - 7 boulevard de la République
44380 Pornichet
Halte Répit - 71C Avenue St Sébastien
44380 Pornichet



asso.pornichet.tao@gmail.com



qi-gong-44.com

ARTS MARTIAUX



QI GONG



Le club **Satori Dojo** propose des séances de Qi Gong.

BIENFAITS

Stimule les muscles du corps
Régule le poids
Améliore la souplesse
Gestion du stress

PUBLIC

Tout public + personnes atteintes de fibromyalgie,
Parkinson, ayant eu un AVC ou des problèmes de motricité

PRIX

210€/an

HORAIRES

Mardi 8h55-9h55
Mercredi 14h30-15h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 15 09 58



24 Bd Pierre de Coubertin
44510 Le Pouliguen



contact@satori-dojo.fr



satori-dojo.fr

ARTS MARTIAUX



QI GONG - MÉDITATION



Ty Zen propose des séances de Qi Gong et de méditations.

BIENFAITS

Stimule les muscles du corps
Régule le poids
Améliore la souplesse
Gestion du stress

PRIX

Cours collectifs : 14 €/séance
Cours individuels : 25 €/séance

PUBLIC

Tout public



HORAIRES

Vendredi 11h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 59 62 05 26



30, rue de Mesquer
44350 GUERANDE



contact@tyzen.fr



tyzen.fr

ARTS MARTIAUX



TAI CHI CHUAN



Le club **Satori Dojo** propose des séances de tai chi chuan pour débutant.

BIENFAITS

Renforce le bas du corps
Améliore la posture et la souplesse
Réduit les risques cardio-vasculaires
Améliore l'équilibre
Soulage l'arthrose

PUBLIC

Tout public + personnes atteintes de fibromyalgie,
Parkinson, ayant eu un AVC ou des problèmes de motricité

PRIX

170€/an

HORAIRES

Mercredi 10h-11h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 15 09 58



24 Bd Pierre de Coubertin
44510 Le Pouliguen



contact@satori-dojo.fr



satori-dojo.fr

ARTS MARTIAUX



SELF DEFENSE - WING CHUN



Le Centre d'Etude du Karaté propose des séances de self defense et wing chun.

BIENFAITS

Travaille le cardio, les muscles et l'endurance
Améliore l'équilibre
Régule le poids
Augmente la confiance en soi

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 08 03 76 22



Complexe sportif Léo Lagrange
Avenue de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



cekstnazaire44@gmail.com



cekstnazaire.com

ARTS MARTIAUX



SELF DÉFENSE



L'association **Judo Club Nazairien** propose des séances de self défense.

BIENFAITS

Entretien cardio-respiratoire
Amélioration de l'endurance
Renforcement musculaire
Amélioration de l'équilibre
Assouplissement et relaxation

PUBLIC

Tout public (intensité faible)

PRIX

42€/an

HORAIRES

Lundi 17h30-18h30
Mercredi 14h30-15h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 07 89 32 21



Gymnase Henri Fogel
21 B Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



jeanclaudelegall44@gmail.com



judo-club-nazairien.com

ARTS MARTIAUX



TAIJI QI GONG SANTÉ / KANYU SHU / SHINRIN-YOKU



L'association **Art De Rester Vivant** propose des séances de TAIJI QI GONG SANTÉ (avec et sans bâton, canne, éventail...) reconnu par l'UNESCO et l'OMS, des ateliers de KANYU SHU (ancêtre de la géobiologie et du Feng Shui) et de SHINRIN-YOKU (bain de forêt, sylvothérapie).

BIENFAITS

- Stimule les muscles du corps
- Tonifie les organes
- Régule le poids
- Renforce la souplesse
- Lutte contre le stress et la dépression

PUBLIC

Tout public



PRIX

Entre 15 et 40€/an

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 30 28 02 80



16 rue Ledru Rollin
44600 Saint-Nazaire



info@adv.fr



adv.fr

ARTS MARTIAUX



TAÏSO



L'association **Judo Club Nazairien** propose des séances de taïso.

BIENFAITS

Entretien cardio-respiratoire
Amélioration de l'endurance
Renforcement musculaire
Amélioration de l'équilibre
Assouplissement et relaxation

PUBLIC

Tout public (intensité modérée)

PRIX

152€/an

HORAIRES

Mercredi 18h-19h
Vendredi 18h-19h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 70 98 76



Gymnase Henri Fogel
21 B Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



judoclubnazairien@gmail.com



judo-club-nazairien.com

ARTS MARTIAUX



TAÏSO



L'association **Judo Club Pornichet** propose des séances de taïso.

BIENFAITS

Entretien cardio-respiratoire
Amélioration de l'endurance
Renforcement musculaire
Amélioration de l'équilibre
Assouplissement et relaxation

PUBLIC

Tout public

PRIX

159€/an

HORAIRES

Vendredi 20h30-22h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 69 57 80 10



Compexe sportif Guy Aubry
Avenue du Prieux
44380 Pornichet



judopornichet@gmail.com



judopornichet.com

ARTS MARTIAUX



TAÏSO



L'association **Judo Club La Baule** propose des séances de taïso comprenant des exercices d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et d'étirements.

BIENFAITS

- Entretien cardio-respiratoire
- Amélioration de l'endurance
- Renforcement musculaire
- Amélioration de l'équilibre
- Assouplissement et relaxation

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 130€ et 165€/an

HORAIRES

- Lundi 12h30-13h30
- Mardi 19h-20h15
- Mercredi 19h25-20h30
- Jeudi 12h30-13h30
- Vendredi 18h-19h et 19h15-20h15
- Samedi 11h-12h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 21 63 16 97



Complexe sportif Jean Gaillardon
Place des Salines
44500 La Baule-Escoublac



judoclublabaule@gmail.com



judolabaule.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Energy Form** propose des séances d'entretien corporel avec :

- des activités musculaires (bodyball, cuisse-abdo-fessier, renforcement musculaire)
- des activités douces (pilates, stretching)
- des activités dynamiques (zumba, fitboxing)
- des activités cardios (tabata)

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture
Travail du système cardiovasculaire
Améliore la condition physique

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 110 et 180€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 47 86 82 60



SAINT-NAZAIRE



energyform@free.fr



club.sportspourtous.org/
energy-form-44

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Union Mean-Penhoet gymnastique** propose des séances des séances de renforcement musculaire avec ou sans cardio, du fitness/hiit/cardio, du step, du stretching, du pilates, de la zumba et du yoga

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture
Amélioration du système cardiovasculaire
Amélioration de la condition physique

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 150 et 270€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.



06 95 14 37 04



Gymnase Marc Garnier
7 rue Clément Ader
44600 Saint-Nazaire



caumpgym@gmail.com



www.umpgym.net

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **A.N.G.E** propose des séances de gymnastique (entretien, form, tonic), de stretching, de pilates, de Qi Gong et de zumba.

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

100€/an (1 cours/semaine)
16€ le cours supplémentaire

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 01 96 74



45 Rue de la Matte
44600 Saint-Nazaire



gymange@free.fr



gym-ange-stnazaire.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



ENTRETIEN PHYSIQUE

L'association **SNOS Entretien Physique** propose des séances d'entretien corporel (gym, stretching, pilates, fit-ball, abdos-fessiers, Tai Chi, marche nordique).

BIENFAITS

Contribue au bien-être physique et mental
Améliore la respiration et la mobilité
Travaille le système cardiovasculaire
Tonifie les muscles
Renforce le système immunitaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Cours en salle : 105€
Avec la marche nordique : 145€
Marche nordique seule : 40€

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



-



Espace Associatif

Avenue Léo Lagrange
44600 SAINT-NAZAIRE

Permanences les jeudis de 14h à 16 (hors vacances scolaires)



snos-ep@laposte.net



snos-entretienphysic.sportsregions.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Santé Co Créative** propose des séances d'entretien corporel adaptées (yoga, méditation, qi qong, gymnastique posturale, mouvement naturel, naturo de body mind centering, psychophonie, ...).

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public



PRIX

Les prix sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 74 41 39 88



17 avenue du Général De Gaulle
44600 Saint Nazaire



le17saintnazaire@gmail.com



santecocreative.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Esprit Sport 44** propose des séances de gymnastique.

BIENFAITS

- Renforce les muscles
- Travaille la souplesse
- Améliore la posture
- Soulage les douleurs musculaires

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 88 17 82 97
06 80 78 33 52



SAINT-NAZAIRE



espritsport44@gmail.com



club.sportspourtous.org/esprit-sport-44

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Sport Forme & Bien-être** propose des séances adaptées d'entretien corporel (équilibre postural, gym posturale, gym ballon, étirements-assouplissements, gym abdos-fessiers, sophrologie).

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public



PRIX

1 activité 125 €
Couple : 210 €

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 07 62 59 66



2 Bis Avenue Albert de Mun
44600 Saint-Nazaire



asfbe@orange.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL

ASSOCIATION FITNESS HORIZON

L'association **Fitness Horizon** propose des séances de gymnastique et de stretching.

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

- Annuelle : 160€
- Mensuel 28€
- Trimestriel : 69€
- Semestre : 115€

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 99 27 55 32



SAINT-NAZAIRE



contact@asso-fitnesshorizon.fr



asso-fitnesshorizon.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL

**Take
Off.** *Girls*

Take Off Girls propose des séances de yoga, de pilates, de bien-être, de cardio et de stretching pour les femmes.

BIENFAITS

Atténue les douleurs rachidiennes
Améliore la posture et l'équilibre
Raffermit les muscles
Diminue les tensions

PUBLIC

Femmes

PRIX

Adhésion 20€ + carte 10
cours : 120€

HORAIRES

Yoga Vinyasa : Lundi 19h-20h
Stretching : Mardi 9h15-10h15 et 12h30-13h30
Pilates : Mardi 12h30-13h30
Yoga Ashtanga : Jeudi 12h30-12h30
Cardio : Jeudi 20h-21h
Atelier bien-être : Jeudi 20h30-21h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



-



Espace Camille Flammarion
7 Boulevard de la République
44380 Pornichet



takeoffgirls@gmail.com



takeoffgirls.com

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL

Forme et Vitalité

L'association **Forme et vitalité** propose des séances de cardio-renforcement musculaire, de pilates et de stretching.

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 90 et 160€/an

HORAIRES

Cardio-renforcement musculaire

Lundi 18h45-19h45

Mardi 19h-20h

Jeudi 11h-12h

Stretching Lundi 19h45-20h45

Pilates Mardi 18h-19h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 85 51 20 22



Salle Houat - 2 avenue de Gambetta
44380 Pornichet

Salle Les Evens - 7 boulevard de la République
44380 Pornichet



allaire.lolita@gmail.com



-

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'ESP-Gym-Yoga propose des séances de gymnastique douce, tonique, de danse latino, de bodyzen, d'acti-gym et de pilates.

BIENFAITS

- Renforce les muscles
- Travaille la souplesse
- Améliore la posture
- Soulage les douleurs musculaires

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 95 91 73 08



Stade Prioux
11 Avenue de Prioux
44380 Pornichet



esp-gym-yoga@hotmail.fr



esp-gym-yoga-pornichet.sportsregions.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Multisports La Baule** propose des séances de stretching, renforcement musculaire, gym forme, gym équilibre séniors et pilates

BIENFAITS

- Renforce les muscles
- Améliore la posture
- Améliore l'équilibre
- Renforce le système cardio-vasculaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Les prix sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION JUSQU'EN AVRIL



06 63 21 84 57



Maison du Guezy
Avenue du Parc Lassalle
44500 La Baule



amslabaule@gmail.com



-

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL

L'association **La Baule ASPTT** propose des séances de renforcement musculaire, de pilates et d'étirements / assouplissements.

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 150 et 340€

HORAIRES

Pilates
Lundi 14h-15h
Etirements-Assouplissements
Lundi 15h-16h
Renforcements musculaires
Jeudi 15h-16h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 69 14 74 77



Complexe sportif Les Salines
44500 LA BAULE



aspttlaubaule@gmail.com



laubaule.asptt.com

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



FFEPGV propose des séances de pilates, de gym douce, de gym tonic, gym dynamique, gym douce, body danse et yoga.

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture
Améliore l'équilibre
Renforce le système cardio-vasculaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 105 et 225€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.



06 79 59 94 50



Complexe sportif Burban
44500 La Baule



gve.secretariat@gmail.com



ffepgv.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL

Sport et Loisirs du Guézy

L'association **Sport et Loisirs du Guézy** propose des séances de gym santé/bien-être mixte et des séances sur le ressenti du corps pour un public sénior.

BIENFAITS

- Conscience corporelle
- Améliore la condition physique
- Maintien de l'autonomie
- Amélioration de la mobilité
- Amélioration de la santé mentale

PUBLIC

Séniors : + 60ans

PRIX

88€ licence comprise

HORAIRES

Gym santé/ bien-être mixte :
lundi 18h
Ressenti du corps : Jeudi
18h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 47 70 18 57



Maison du Guézy
Avenue du Parc Lassalle,
44500 La Baule escoublac



sportetloisirsduguezy6
@gmail.com



-

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Association Gymnastique Volontaire** propose des séances d'entretien corporel à travers des activités diverses : renforcement musculaire, step, stretching, fitness... de 3 niveaux différents :

- Niveau 1 : tonique
- Niveau 2 : Dynamique
- Niveau 3 : Douce
- Cours de Stretching

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture
Amélioration de la condition physique
Amélioration du système cardiovasculaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 120 et 255€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 75 95 51



LE POULIGUEN



psimonin.agv@gmail.com



lepouliguen.fr/project/association-gymnastique-volontaire-agv/

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association **Sport & Form'** propose des séances d'entretien corporel (gym, stretching, zumba, sophrologie, pilates).

BIENFAITS

Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 90 et 205€

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 52 57 66 52



44117 Saint-André-des-Eaux



asfstandre@gmail.com



asfstandre.com

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE ADAPTÉE



Club Cœur et Santé de Saint-Nazaire

Le **Club cœur et santé de Saint-Nazaire** propose des séances de gymnastique adaptée.

BIENFAITS

- Renforce les muscles
- Travaille la souplesse
- Améliore la posture
- Soulage les douleurs musculaires
- Renforce le système cardio-vasculaire

PUBLIC

Suite de la réadaptation cardiaque et prévention de la récurrence ou de la maladie

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 01 13 99



SAINT-NAZAIRE



claircerisiercs@orange.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE ADAPTÉE



L'association **OLA** propose des séances de gym adaptée, encadrées par un enseignant APA pour différents niveaux et au sein de différents lieux.

BIENFAITS

Renforce les muscles
Travaille la souplesse
Améliore la posture
Soulage les douleurs musculaires

PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

PRIX

150€/an (130€/an + 20€
d'adhésion annuelle)

HORAIRES

Lundi - Saint-Nazaire : 17h-18h / 18h-19h / 19h15-20h15
Mercredi - La Baule : 17h30-18h30 / 18h45-19h45
Jeudi - Saint-Nazaire : 10h30-11h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 67 45 92 18



Salle des fêtes d'Heinlex
Rue Pierre Marie Juret
44600 Saint-Nazaire

Salle des Salines
44500 La Baule



associationola44@gmail.com



associationola44.org

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE ADAPTÉE



L'association **FFEPGV** propose des séances de gymnastique adaptée.

BIENFAITS

- Renforce les muscles
- Travaille la souplesse
- Améliore la posture
- Soulage les douleurs musculaires

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

- Mardi (en salle)
14h30-15h30
15h30 - 16h30
- Jeudi (en extérieur)
14h30-15h30
15h30-15h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 61 52 80 77



Salle du Léchet
44350 Guérande



flolemarec@gmail.com



ffepgv.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE ADAPTÉE



L'association **FFEPGV** propose des séances de gymnastique adaptée.

BIENFAITS

- Renforce les muscles
- Travaille la souplesse
- Améliore la posture
- Soulage les douleurs musculaires

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Vendredi
11h-12h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 76 99 83 35



Chalet de Coët
44160 Pontchâteau



audrey.leborgne83@gmail.com



ffepgv.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



GYM DOUCE



L'association **Association Sport, Forme et Bien-Être** propose des séances adaptées comprenant de la gymnastique douce.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Souplesse
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Tout public



PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 07 62 59 66



2 Bis Avenue Albert de Mun
44600 Saint-Nazaire



asfbe@orange.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



GYM D'ENTRETIEN

ACLC

L'association **ACLC** propose des séances de gymnastique d'entretien.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Souplesse
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Mardi 9h30-10h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 01 13 19



Salle des Sports
44160 Crossac



asfbe@orange.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE POSTURALE

Pilates
Posturale
Pascal Prou



Pascal PROU propose des séances de gymnastique posturale adapté (pilates, stretching, renforcement musculaire).

BIENFAITS

Travaille la souplesse, la tonicité et la posture
Favorise la confiance en son corps

PUBLIC

Tout public

PRIX

420€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 66 22 21



1 rue de l'étoile du Matin,
bâtiment Aporlis 3,
44600 Saint Nazaire



gymposturale44@gmail.com



[gym44.fr](http://www.gym44.fr)

SPORTS D'ENTRETIEN



EXERCICES DYNAMIQUES

FORM'ESTUAIRE

L'association **Form'estuaire** propose des séances d'exercices dynamiques comprenant du renforcement musculaire, du cardio et des assouplissements (passage au sol).

BIENFAITS

- Améliorer le système vasculaire
- Améliorer la souplesse
- Renforcement musculaire
- Améliorer sa condition physique

PUBLIC

Tout public

PRIX

1 activité : 130€/an
Multi-activités : 180€/an

HORAIRES

Mercredi 9h15-10h15
Jeudi 15h30-16h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 63 77 08 00



Salle des Landettes - 44 Chemin d'Avalix
44600 Saint-Nazaire

Salle Marcel Pagnol - 2 bis allée des Lilas
44600 Saint-Nazaire



bcharon@orange.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



EXERCICES DYNAMIQUES



L'association **Karaté Tai Pornichet** propose des séances d'exercices dynamiques comprenant du renforcement musculaire et de l'activité physique.

BIENFAITS

- Améliorer le système vasculaire
- Améliorer la souplesse
- Renforcement musculaire
- Améliorer sa condition physique

PUBLIC

Tout public

PRIX

130€/an

HORAIRES

Activité physique

Mardi 20h30-22h

Renforcement musculaire

Jeudi 20h45-22h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 61 40 67 44



Complexe Sportif Aubry Prieux
Avenue de Prieux
44380 Pornichet



-



karatepornichet.com

SPORTS D'ENTRETIEN



ÉQUILIBRE

FORM'ESTUAIRE

L'association **Form'estuaire** propose des séances d'équilibre par des activités adaptées, variées et ludiques.

BIENFAITS

- Prévention des chutes
- Amélioration de l'équilibre
- Prévention des effets du vieillissement
- Reprendre confiance en soi
- Garder son autonomie

PUBLIC

Tout public

PRIX

130€/an

HORAIRES

Lundi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Mercredi 15h15-16h15
Jeudi 14h15-15h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 63 77 08 00



bcharon@orange.fr



Salle Marcel Pagnol - 2 bis allée des Lilas
44600 Saint-Nazaire

Salle des Landettes - 44 Chemin d'Avalix
44600 Saint-Nazaire

Salle Kerfaouet - All. de Ker-Faouet
44600 Saint-Nazaire

SPORTS D'ENTRETIEN



PILATES



L'association **EF PILATES** propose des séances de pilates encadrées par un professeur de pilates certifié FPMP.

BIENFAITS

Atténue les douleurs rachidiennes
Améliore la posture et l'équilibre
Sculpte la silhouette
Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique

PUBLIC

Tout public

PRIX

- Forfait 15 cours : 225 €
- Forfait annuel : 396 €
- Cours découverte : 10€

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 61 33 40 68



3 rue de l'Ecluse,
44600 Saint-Nazaire



efpilatesclassic@gmail.com



efpilates.com

SPORTS D'ENTRETIEN



PILATES

Amicale Laïque Corvette

L'Amicale Laïque Corvette section pilates propose des séances de pilates.

BIENFAITS

Atténue les douleurs rachidiennes
Améliore la posture et l'équilibre
Sculpte la silhouette
Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique

PUBLIC

Tout public

PRIX

2 séances par semaine : 350€/an
1 séance par semaine : 260€/an

HORAIRES

Lundi 18h-19h
Mercredi 17h-18h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 10 10 08 46



Salle de l'Atlantique
24 Bd Pierre de Coubertin
44510 Le Pouliguen



guengzab@gmail.com



-

SPORTS D'ENTRETIEN



PILATES - STRETCH YOGA



L'association **Baume au cœur** propose des séances de gym adaptée, encadrées par un enseignant APA par petit groupe de 8 personnes maximum.

BIENFAITS

Atténue les douleurs rachidiennes
Améliore la posture et l'équilibre
Raffermit les muscles
Diminue les tensions

PUBLIC

Tout public + personnes post cancer du sein & femmes enceintes

PRIX

Entre 14 et 17€ la séance

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



[07 77 96 07 77](tel:0777960777)



7 rue Beausoleil
44260 Savenay



elodiewallerand44@gmail.com



baumeaucoeur.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



STRETCHING / YOGA

FORM'ESTUAIRE

L'association **Form'estuaire** propose des séances de stretching et de yoga.

BIENFAITS

Atténue les douleurs rachidiennes
Améliore la posture et l'équilibre
Raffermit les muscles
Diminue les tensions

PUBLIC

Tout public

PRIX

130€/an

HORAIRES

Mercredi
10h30-11h30
16h30-17h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 63 77 08 00



Salle Marcel Pagnol - 2 bis allée des Lilas
44600 Saint-Nazaire

Salle des Landettes - 44 Chemin d'Avalix
44600 Saint-Nazaire



bcharon@orange.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



L'association **OMZEN** propose des séances de yoga (hatha, nidra, spécial dos, ashtanga, femmes enceintes), de qi gong, de relaxation et de méditation. Danièle Covolan, présidente de l'association Om'zen, professeur de yoga thérapeutique, praticienne de shiatsu propose des soins individuels et séances en petits groupes de 6 personnes maximum.

BIENFAITS

- Accroît l'endurance musculaire
- Assouplit et renforce les articulations
- Facilite la respiration
- Diminue les tensions
- Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

8€ par séance

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 85 02 58 78



183 rue de Trignac
44600 Saint-Nazaire



daniele.omzen@gmail.com



omzen.jimdofree.com

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



L'association **Un temps Yoga** propose des séances de yoga sur chaise adapté.

BIENFAITS

Accroît l'endurance musculaire
Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 17 43 77 08



Maison de quartier Immaculée Beauregard
92 route du Château de Beauregard
44600 Saint-Nazaire



annz49@yahoo.fr



-

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



L'association Yoga **Des ptits et grands Yogis** propose des séances de yoga.

BIENFAITS

Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre
Etire les muscles

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 250 et 490€/an

HORAIRES

Lundi
10h-11h15
Mercredi
19h-20h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 28 35 07 95



Salle Effet-Mer
2 rue Marie-Joseph Mollé
44600 Saint Marc-sur-mer



yogadesptitsyogis@gmail.com



-

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



L'association **Yoga Attitude** propose des séances de yoga.

BIENFAITS

Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre
Etire les muscles

PUBLIC

Tout public

PRIX

267€/an (210€/an pour les personnes en situation de handicap, les scolaires et les personnes sans emploi)
+ 15€ d'adhésion à l'association

HORAIRES

Lundi 14h45-15h45 ; 16h-17h
Mardi 12h15-13h15 ; 18h15-19h15 ;
19h30-20h30
Jeudi 16h30-17h30
Vendredi 9h30-10h30 ; 10h45-11h45 ;
18h15-19h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 09 07 43 90



Espace Camille Flammarion,
maison des associations
7 Bd de la République,
44380 Pornichet



yoga-attitude@orange.fr



yoga-attitude-pornichet.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



L'ESP - Gym - Yoga propose des séances de yoga.

BIENFAITS

Accroît l'endurance musculaire
Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

Adhésion : 12€
Cotisation annuelle : 170€

HORAIRES

Lundi 16h15-17h30
Mardi 11h15-12h30
Jeudi 17h15-18h30
Vendredi 10h30-11h45

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 95 91 73 08



Stade Prioux
11 avenue de Prioux
44380 Pornichet



esp-gym-yoga@hotmail.fr



esp-gym-yoga-pornichet.sportsregions.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA

A.B.H.Y

L'association **A.B.H.Y** propose des séances de yoga et de hatha yoga.

BIENFAITS

Accroît l'endurance musculaire
Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 01 21 12 80



LA BAULE



asso.abhy@gmail.com



-

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA

NADI YOGA

Nadi Yoga propose des séances de hatha yoga et de vinyasa.

BIENFAITS

- Accroît l'endurance musculaire
- Assouplit et renforce les articulations
- Facilite la respiration
- Diminue les tensions
- Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

- 1 séance : 16€
- 10 séances : 140€
- 20 séances : 250€

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 10 36 06 12



LA BAULE
SAINT-NAZAIRE
PORNICHET



nadefouillet@hotmail.com



nadiyoga.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



Bindu Hatha Yoga propose des séances de hatha yoga.

BIENFAITS

Accroît l'endurance musculaire
Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

270€ / an + 15€

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 74 21 46 71



SAINT-NAZAIRE
PORNICHET
SAINT-ANDRE DES EAUX



binducakra@yahoo.fr



yogalayambindu.org

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA

Yoga Presqu'île

L'association **Yoga Presqu'île** propose des séances de yoga.

BIENFAITS

Accroît l'endurance musculaire
Assouplit et renforce les articulations
Facilite la respiration
Diminue les tensions
Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

Adhésion : 12€
Cotisation annuelle : 170€

HORAIRES

Mercredi 18h30-20h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 81 49 00 36



Salle de l'Atlantique
24 Bd Pierre de Coubertin,
44510 Le Pouliguen



contact@gmail.com



SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA



L'association **Arts et Plaisir** propose des séances de yoga.

BIENFAITS

- Accroît l'endurance musculaire
- Assouplit et renforce les articulations
- Facilite la respiration
- Diminue les tensions
- Améliore la posture et l'équilibre

PUBLIC

Tout public

PRIX

Adhésion : 12€
Cotisation annuelle : 170€

HORAIRES

Lundi 18h30-20h
Mercredi 16h30-18h ;
Mercredi 18h30-20h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 01 19 18



Espace Pierre Ollivaud
Rue du stade
44050 Crossac



artsetplaisir@yahoo.fr



arts-et-plaisir.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ZUMBA



L'association **OLA** propose des cours de zumba, encadrés par une enseignante APA.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Tonifie le corps
Améliore la posture
Travaille la silhouette

PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

PRIX

100€ / an (80€/an + 20€
d'adhésion annuelle)

HORAIRES

Jeudi 18h-19h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 67 45 92 18



Salle des fêtes d'Heinlex
Rue Pierre Marie Juret
44600 Saint-Nazaire



associationola44@gmail.com



associationola44.org

SPORTS COLLECTIFS



ATHLÉTISME



Le club **ESCO 44 Saint-Nazaire** propose des séances d'athlétisme : demi fond, épreuves multiples et lancers.

BIENFAITS

Améliore l'endurance et le souffle
Travaille le système cardio-vasculaire
Augmente la souplesse, l'équilibre, la coordination, la vitesse et la force

PUBLIC

Tout public



PRIX

170€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 51 10 52 27



Maison des Sports
25 Avenue Pierre-de-Coubertin
44600 Saint-Nazaire



esco44.athle.sn@gmail.com



esco44-athle.fr

SPORTS COLLECTIFS



BASKET-BALL



Le club **LA BAULE ESCOUBLACAISE A.S.C.E** propose des séances de basket-ball loisirs.

BIENFAITS

Systeme cardiovasculaire
Systeme musculaire
Endurance et resistance
Equilibre et coordination

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



0622626333



Complexe Sportif Alain Burban
7 avenue du Bois Robin
44500 La Baule-Escoublac



didier.yziquel@orange.fr



labaule-asce-basket.com

SPORTS COLLECTIFS



BASKET-BALL



Le club **Guérande Basket** propose des séances de basket-ball (exercices toniques ou doux).

BIENFAITS

Systeme cardiovasculaire
Systeme musculaire
Endurance et resistance
Equilibre et coordination

PUBLIC

Tout public

PRIX

110€/an

HORAIRES

17h15-18h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 81 26 06 91



Rue du Pradonnais
44350 Guérande



sante@guerandebasket.fr



guerandebasket.fr

SPORTS COLLECTIFS



BASKET-BALL



L'Union du Sillon Basket Club propose des séances de basket-ball sport-santé.

BIENFAITS

Systeme cardiovasculaire
Systeme musculaire
Endurance et resistance
Equilibre et coordination

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 71 63 37 34



10 Rue de l'Hippodrome
44 260 Savenay



usbc.communication@gmail.com



union-du-sillon-basket-club.fr

SPORTS COLLECTIFS



BOXE



L'association **Ali Coaching** propose des séances de boxe sport-santé.

BIENFAITS

Améliore le système cardiovasculaire

Développe les réflexes, l'agilité et la coordination

Travaille les muscles et tonifie le corps

Lutte contre le stress

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 95 47 14 08



1 boulevard de la Fraternité,
44600 Saint-Nazaire



ali-coaching44@outlook.fr



-

SPORTS COLLECTIFS



FOOTBALL - FUTSAL



L'association **Saint-Nazaire Atlantique Football** propose des cours de football et futsal sport-santé.

BIENFAITS

Systeme cardiovasculaire
Systeme musculaire
Endurance et resistance
Equilibre et coordination

PRIX

150€/an

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental ou souffrant de maladies psychiques



HORAIRES

Mardi 18h15-19h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 66 37 63



102 Avenue François Mitterrand
44600 Saint-Nazaire



secretariat@snaf44.fr



snaf44.fr

SPORTS COLLECTIFS



HANDBALL



L'association **Saint-Nazaire Handball** propose des cours de handball adapté.

BIENFAITS

Travail le système cardiovasculaire
Améliore la respiration et la résistance
Muscle et tonifie le corps
Développe la vitesse et la rapidité
Renforce l'agilité et la force

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 13 64 36 63



Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



secretariat.snhb@gmail.com



saintnazairehandball.fr

SPORTS COLLECTIFS



RUGBY ADAPTÉ



L'association **Saint-Nazaire Ovalie** propose des cours de rugby adapté (rugby à 5, rugby à toucher sur des espaces réduits).

BIENFAITS

Améliore l'endurance musculaire
Travaille le système cardiovasculaire
Réduit le stress, lutte contre l'anxiété

PUBLIC

Tout public

PRIX

80€

HORAIRES

Tout les jeudis soirs,
de 18h45 à 20h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 88 01 37 60



Stade du Pré Hembert
44600 Saint Nazaire



saintnazaireovalie@outlook.fr



saintnazaireovalie.ffr.fr

SPORTS COLLECTIFS



SOFT VOLLEY



L'association **Saint-Nazaire Volley-Ball Atlantique** propose des cours de volley-ball (sport-santé, séniors, soft).

BIENFAITS

Systeme cardiovasculaire
Systeme musculaire
Endurance et resistance
Equilibre et coordination

PRIX

110€/an

PUBLIC

Tout public

HORAIRES

Samedi 9h30-10h45

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 70 27 85



Gymnase de Coubertin
18 avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



snvba@snvba.net



snvba.net

SPORTS COLLECTIFS



TORBALL



L'association **Alerte de Méan** propose des séances de torball destinées aux personnes déficientes visuelles et ouvertes aux valides.

BIENFAITS

Développe le toucher et l'audition
Travaille l'orientation
Travaille le système cardiovasculaire
Améliore l'endurance musculaire

PRIX

95€/an

PUBLIC

Tout public



HORAIRES

Mardi 9h30-10h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 89 74 15 10



Gymnase Marc Garnier
Rue Clément Ader
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

MARCHE



MARCHE



Club Cœur et Santé de Saint-Nazaire

Le Club Cœur et Santé de Saint-Nazaire propose des séances de marche.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Suite de la réadaptation cardiaque et prévention de la récurrence ou de la maladie

PRIX

10€ + 25€/an (adhésion)

HORAIRES

Jeudi à 10h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 01 13 99
06 88 95 72 82



54 rue Marcel-Sambat
44600 Saint-Nazaire



claircerisiercs@orange.fr



www.pays-de-la-loire.fedecardio.org

MARCHE



MARCHE



L'ESP Gym - Yoga propose des séances de marche nordique et de marche active.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

Marche active : 83€
Marche nordique : 116€

HORAIRES

Marche nordique

Lundi 14h-15h30 (tonique)
Mercredi 14h-16h (tonique)
Jeudi 15h30-17h (douce)

Marche active

Jeudi 14h-15h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 95 91 73 08



Complexe Sportif
60 avenue Aubry Prioux
44380 Pornichet



esp-gym-yoga@hotmail.fr



esp-gym-yoga-pornichet.sportsregions.fr

MARCHE



MARCHE



Rando Côte d'Amour propose des séances de marche nordique et de randonnée.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

50€/an

HORAIRES

Mardi, jeudi, samedi à
9h30
Lundi à 18h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 72 14 36 38



Espace Camille Flammarion, 7
boulevard de la République,
44380 Pornichet



rca44rando@gmail.com
rca44mnordique@gmail.com



randocotedamour.fr

MARCHE



MARCHE



Curieux par Nature propose des séances des balades natures.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Dimanche matin

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 83 61 55 74



44160 Crossac



associationcurieuxparnature@orange.fr



-

MARCHE



MARCHE ADAPTÉE



La FFEPGV propose des séances de marche adaptée.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Mardi (en salle)
14h30-15h30
15h30 - 16h30
Jeudi (en extérieur)
14h30-15h30
15h30-15h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 61 52 80 77



Salle du Léchet
44360 Guérande



flolemarec@gmail.com



ffepgv.fr

MARCHE



MARCHE DYNAMIQUE



Le **Club Courir Ensemble Pornichet - Côte d'Amour** propose des séances de marche dynamique de 8 à 9km avec ou sans bâtons.

BIENFAITS

Stimule le rythme cardiovasculaire
Améliore la tension
Tonifie les muscles du corps
Diminue le taux de cholestérol

PUBLIC

Tout public

PRIX

25€/an

HORAIRES

Jeudi 9h30-11h
Dimanche 9h30-11h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 07 63 85 11



Le lieu de rendez-vous
change toutes les semaines.



courir-pornichet@orange.fr



courir-pornichet.fr/

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association **OLA** propose des séances de marche nordique.

BIENFAITS

- Tonifie les muscles du corps
- Renforce les articulations
- Stimule le rythme cardiovasculaire
- Fortifie les os
- Amincit le corps

PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

PRIX

5€ tous les 15 jours + 20€
d'adhésion annuelle

HORAIRES

Dimanche 10h-12h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 67 45 92 18



Loire-Atlantique (les lieux de rendez-vous changent toutes les semaines)



associationola44@gmail.com



associationola44.org

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association **Sport, Forme et Bien-Être** propose des séances adaptées comprenant de la marche nordique.

BIENFAITS

Contribue au bien-être physique et mental
Améliore la respiration et la mobilité
Travaille le système cardiovasculaire
Tonifie les muscles
Renforce le système immunitaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

125€ / an + 31€ de
frais d'inscription

HORAIRES

Mardi 15h45 à 17h15
(toutes les 2 semaines)

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 07 62 59 66



2 Bis Avenue Albert de Mun
44600 Saint-Nazaire



asfbe@orange.fr

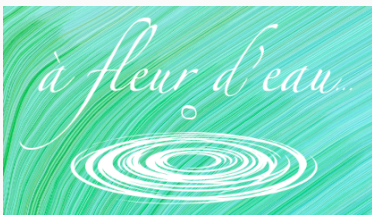


<https://asfbe.asptt.com/>

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association **A fleur d'eau** propose des séances de marche nordique et de remise en mouvement en petits groupes.

BIENFAITS

Contribue au bien-être physique et mental
Améliore la respiration et la mobilité
Travaille le système cardiovasculaire
Tonifie les muscles
Renforce le système immunitaire

PUBLIC

Tout public + post opération, maladie ou difficulté

PRIX

60€/10 séances, 65€/3mois
20€/séance

HORAIRES

Les horaires sont
disponible sur le site
internet

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 80 16 13 66



20 rue Adrien Pichon
44600 Saint-Nazaire



isabelle@afleurdeau.org



afleurdeau.org

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association **SNOS Athlétisme** propose des séances de marche nordique.

BIENFAITS

Contribue au bien-être physique et mental
Améliore la respiration et la mobilité
Travaille le système cardiovasculaire
Tonifie les muscles
Renforce le système immunitaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

80€/an

HORAIRES

Mercredi 9h30
Samedi 9h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 50 26 36 39



25 Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



snosathletisme@free.fr



snosathletisme.fr

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'Association Sportive des Séniors de la Côte d'Amour propose des séances de marche nordique de 8 à 9 km (environ 2 heures).

BIENFAITS

Contribue au bien-être physique et mental
Améliore la respiration et la mobilité
Travaille le système cardiovasculaire
Tonifie les muscles
Renforce le système immunitaire

PUBLIC

Séniors

PRIX

45€ (adhésion) + 10€

HORAIRES

Mardi 9h - 11h

Vendredi 9h - 11h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 83 38 63



Lieu en fonction de la marche



michelinemoyon2@gmail.com



assca44.blogspot.com/

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association **Multisports La Baule** propose des séances de marche nordique et de randonnées pédestres.

BIENFAITS

Contribue au bien-être physique et mental
Améliore la respiration et la mobilité
Travaille le système cardiovasculaire
Tonifie les muscles
Renforce le système immunitaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Les prix sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Marche nordique

2 samedis /mois : 9h30 à 11h15

Randonnée pédestre

1 lundi sur 2 : 8h30-12h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION JUSQU'EN AVRIL



06 63 21 84 57



Parking du Guézy
44 500 La Baule



amslabaule@gmail.com



-

MARCHE



RANDONNÉE



L'association **Alerte de Méan** propose des séances de randonnée d'une durée de 2 à 3 heures.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Tout public

PRIX

Licence : 50€/an

HORAIRES

Vendredi 13h30

ou

Samedi 13h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 16 09 87 83



Rendez-vous au foyer de
l'Alerte de Méan
44600 Saint-Nazaire



daniel.ouisse@sfr.fr



alortedemean.org

MARCHE



RANDONNÉE



Association Sport & Form'

L'association **Sport et Form'** propose des séances de randonnée de 7 à 11km.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Tout public

PRIX

Licence : 30€/an

HORAIRES

Jeudi 13h30

ou

Samedi 13h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 01 23 44



Rendez-vous au parking du
cimetière
44117 Saint-André-des-Eaux



-



asfstandre.com

MARCHE



RANDONNÉE

Retraite Sportive F.F.R.S.



L'Association Sportive des Séniors de la Côte d'Amour propose des randonnées de 5, 8 et 12 km.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Séniors

PRIX

45€ (adhésion) + 10€

HORAIRES

Lundi 9h (12km)
Mercredi 14h30 (5km)
Jeudi 9h (8km)

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 83 38 63



Lieu en fonction de la marche



michelinemoyon2@gmail.com



assca44.blogspot.com/

SPORT DE PRÉCISION



PÉTANQUE



L'association **SNOS Pétanque** propose des séances de pétanque à Saint-Nazaire.

BIENFAITS

Mobilisation articulaire
Travaille l'équilibre et la concentration
Renforce le système cardio-vasculaire

PRIX

-

PUBLIC

Tout public



HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 70 42 79



Boulodrôme Parc Paysager
Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



snospetanque@laposte.net



-

SPORT DE PRÉCISION



PÉTANQUE



L'association A.S.C.E propose des séances de pétanque.

BIENFAITS

Mobilisation articulaire
Travaille l'équilibre et la concentration
Renforce le système cardio-vasculaire

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 71 40 36 61



LA BAULE



breny.jean-luc@wanadoo.fr



asce-escoublac.fr/petanque/

SPORT DE PRÉCISION



TIR À L'ARC



Les Archers Nazairiens propose des séances de tir à l'arc.

BIENFAITS

Travail l'ensemble du corps
Améliore la coordination des mouvements
Canalise l'énergie
Améliore la concentration

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 16 24 54 16



Gymnase Jean FABRY
154 Bd Broodcoorens
44600 Saint-Nazaire



archersnazairiens@gmail.com



-

SPORT DE PRÉCISION



TIR SPORTIF



L'Association Nazairienne de Tir propose des séances de tir adapté.

BIENFAITS

Travail l'ensemble du corps
Améliore la coordination des mouvements
Canalise l'énergie
Améliore la concentration

PUBLIC

Tout public



PRIX

132€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

NOMBRE DE PLACE LIMITÉ, PLUS DE PLACE POUR DE NOUVEAU LICENCIÉ POUR LA SAISON 2023-2024



02 40 22 01 63



56 Ter Route des Québrais
44600 Saint-Nazaire



stnazairetir@gmail.com



assonazairiennedetir.fr

SPORT DE RAQUETTE



TENNIS



Le **Saint-Nazaire Tennis Club** propose des séances de tennis adapté.

BIENFAITS

Renforce le système musculosquelettique
Travail le cardio
Favorise la concentration
Améliore l'endurance et la respiration

PUBLIC

Tout public



PRIX

Les prix sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 11 25 77 83



1 Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



pascale.bureau@sntc44.fr



club.fft.fr/saintnazairetc

SPORT DE RAQUETTE



TENNIS



Le **Ninon Tennis Club Pornichet** propose des séances de tennis adapté.

BIENFAITS

Renforce le système musculosquelettique
Travail le cardio
Favorise la concentration
Améliore l'endurance et la respiration

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 61 06 22



11 avenue de St Sébastien
44380 PORNICHET



ninon.tc.pornichet@fft.fr



ninontcpornichet.com

SPORT DE RAQUETTE



BADMINTON



L'association **Pornichet Badminton** propose des séances de badminton.

BIENFAITS

Renforce le système musculosquelettique
Travail le cardio
Favorise la concentration
Améliore l'endurance et la respiration

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Mardi 19h-20h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 63 21 84 57



PORNICHET



amslabaule@gmail.com



<https://www.pornichetbadmintonclub.com/>

SPORT DE RAQUETTE



TENNIS



**CLUB
AFFILIÉ**

Le **Tennis Club Croisicais** propose des séances de tennis adapté en fauteuil.

BIENFAITS

Renforce le système musculosquelettique

Travail le cardio

Favorise la concentration

Améliore l'endurance et la respiration

PRIX

-

HORAIRES

-

PUBLIC

Tout public



POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LE CLUB À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 72 27 10 83



Tennis Club Le Croisic

74 rue de Kervenel

44490 Le Croisic



tc.lecroisic@sfr.fr



-

AUTRES



ACTIVITÉS MOTRICES



L'association **Alerte de Méan** propose des séances d'activités motrices.

BIENFAITS

Développe l'autonomie
Améliore la force et le tonus musculaire
Travail la coordination et la concentration
Développe les sens

PRIX

115€/an

PUBLIC

Personnes en situation de handicap



HORAIRES

Jeudi 18h-19h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 89 74 15 10



Gymnase de l'école Pierre et Marie Curie
Rue Georges Sand
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

AUTRES



ACTIV'MÉMOIRE



L'Association Sportive des Séniors de la Côte d'Amour propose des séances de d'activ'mémoire : atelier de travail de la mémoire en mouvements.

BIENFAITS

Travail cognitif
Travail de la mémoire
Orientation dans l'espace
Réflexion et logique

PUBLIC

Séniors

PRIX

43€ adhésion
10€/activité

HORAIRES

Salle Jean Fréour - Batz-sur-Mer
Lundi 15h-16h
Complexe Prioux - Pornichet
Mercredi 9h15-10h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 83 38 63



Salle Jean Fréour - Rue de la Plage
44770 Batz-sur-Mer

Complexe Aubry Prioux - Avenue de Prioux
44380 Pornichet



michelinemoyon2@gmail.com



assca44.blogspot.com

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

FORM'ESTUAIRE

L'association **Form'estuaire** propose des séances d'activités physiques adaptées **sur prescription médicale**.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire

PRIX

1 activité : 130€/an

Multi-activités : 180€/an

PUBLIC

Séniors, personnes en situation de handicap (permanent ou temporaire), maladie chronique



HORAIRES

Mercredi 14h-15h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 63 77 08 00



Salle Marcel Pagnol
2 bis allée des Lilas
44600 Saint-Nazaire



-



www.---

-

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



La **Ligue contre le cancer** propose des séances adaptées comprenant de la gymnastique douce et de la marche adaptée.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Souplesse
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Personnes atteintes d'un cancer

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 72 27 53 66



Clinique Mutualiste de l'Estuaire
11 bd Georges Charpak
44600 Saint-Nazaire



espaceliguestnazaire@ligue-cancer.net



-

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



L'association **Alerte de Méan** propose des séances adaptées comprenant de la gymnastique douce et de la marche nordique.

BIENFAITS

Force musculaire et endurance
Souplesse
Coordination des gestes et équilibre
Lutte contre le stress et les troubles dépressifs

PUBLIC

Personnes atteintes de maladies neurologiques (sclérose en plaques, Parkinson, Alzheimer, AVC)

PRIX

160€/an

HORAIRES

Mercredi matin
9h30-10h30
10h45-11h45

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



02 40 91 13 85



Rue Elisée Négrin
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Tito Coaching propose des séances d'activités physiques adaptées collectifs et individuels sur prescription médicale.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Les prix sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Mardi 11h30-13h
Vendredi 9h30-10h30
et 11h30-13h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



07 69 57 96 51



15 Avenue du Commando
44600 Saint-Nazaire



titocoaching@gmail.com



-

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

RM coaching

RM coaching propose des séances d'activités physiques adaptées à plusieurs pathologies à domicile.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 44 24 72 48



A domicile



romabileau@gmail.com



-

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

APA Form'Santé

APA Form'Santé propose des séances d'activités physiques adaptées à plusieurs pathologies à domicile ou en extérieur en séance individuelle ou collective.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 75 46 26 87



A domicile ou en extérieur



guillet.laetitia44@gmail.com



-

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



OASB propose des séances d'activités physiques adaptées.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire

PRIX

50€ / an

HORAIRES

Lundi 10h45-11H45

PUBLIC

Tout public

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 13 36 65 45



Complexe sportif de la Perrière
44410 La Chapelle-des-Marais



oasb44@gmail.com



oasb.org

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



FFEPGV propose des séances d'activités physiques adaptée.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Mardi 14h15-15h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 72 42 96 16



Complexe sportif
Rue des droits de l'homme
44550 Saint-Malo-de-Guersac



desruelles.famille@wanadoo.fr



ffepgv.fr

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



FFEPGV propose des séances d'activités physiques adaptée.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Lundi 9h45-10h45

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 76 99 83 35



2 rue Boulay Paty
44480 Donges



-



ffepgv.fr

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



FFEPGV propose des séances d'activités physiques adaptée.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Mercredi 9h30-10h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 29 22 15 56



Complexe sport
Rue du stade
44530 Dreffeac



-



ffepgv.fr

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Ambre Sport Santé propose des séances d'activités physiques adaptées à tout type de pathologie et de handicap.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Tout public

PRIX

Séances individuelles : 35 euros
Séances collectives (groupe de 6 personnes max) : 15 euros par personne

HORAIRES

Horaires cours individuels : à définir ensemble
Horaires cours collectifs :
Lundi 10h-11h
Mardi 11h-12h et 18h-19h
Vendredi 9h-10h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 80 56 53 88



4 rue Jean Monnet
44210 Pornic



ambre.sportsante@gmail.com



-

AUTRES



CIRQUE - YOGA AÉRIEN



L'association **La Volière - LRDA** propose des séances de cirque, cirque aérien et yoga aérien.

BIENFAITS

Augmente la force musculaire
Sculpte le corps
Améliore la souplesse et l'équilibre
Lutte contre le vertige

PUBLIC

Tout public

PRIX

Entre 225 et 385€/an

HORAIRES

Les horaires sont disponibles sur le site internet.

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 43 34 84 13



60 Rue de la Ville Halluard
44600 Saint-Nazaire



coordination@lavolierecirque.com



lavolierecirque.com

AUTRES



CYCLOBALADE



L'Association Sportive des Séniors de la Côte d'Amour propose des cyclobalades de 25 à 50 km. Les vélos à assistance électrique sont acceptés.

BIENFAITS

Renforcement musculaire
Améliore la circulation sanguine
Améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination
Renforce la qualité du sommeil

PUBLIC

Séniors

PRIX

-

HORAIRES

Vendredi

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 83 38 63



SAINT-NAZAIRE ET ALENTOURS



michelinemoyon2@gmail.com



assca44.blogspot.com

AUTRES



DANSE



L'Association Sportive des Séniors de la Côte d'Amour propose des séances de d'activités dansées, line dance, danse collective et danse en ligne.

BIENFAITS

Expression corporelle
Coordination
Confiance en soi
Améliore la force et le tonus musculaire
Conscience corporel et représentation du corps dans l'espace

PUBLIC

Séniors

PRIX

-

HORAIRES

Salle des Forges - Pornichet
Lundi 15h-16h30
Mardi 15h-16h30

Salle Jean Fréour - Batz-sur-Mer
Vendredi 15h-16h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 83 38 63



Salle des Forges
44380 Pornichet

Salle Jean Fréour - Rue de la Plage
44740 Batz-sur-Mer



michelinemoyon2@gmail.com



assca44.blogspot.com

AUTRES



DANSE



L'association **Multisports La Baule** propose des séances de danse en ligne.

BIENFAITS

Expression corporelle
Coordination
Confiance en soi
Améliore la force et le tonus musculaire
Conscience corporelle et représentation du corps dans l'espace

PUBLIC

Tout public

PRIX

Les prix sont disponibles sur le site internet.

HORAIRES

Jeudi
14h30-16h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION JUSQU'EN AVRIL



06 63 21 84 57



Maison du Guezy
Avenue du Parc Lassalle
44500 La Baule



amslabaule@gmail.com



-

AUTRES



ÉQUITHÉRAPIE



L'association **Coaching Confiance** propose des séances d'équithérapie (travail à pied avec un cheval).

BIENFAITS

Lutte contre l'anxiété et la dépression
Aide à gérer ses émotions
Développe l'estime de soi
Libère la parole

PRIX

-

PUBLIC

Tout public



HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 47 01 08 09



17 chemin des hislettes
44250 Saint Brévin les Pins



josiane.bellanger44@outlook.com



coachingconfiance.com

AUTRES



ESCALADE



Le club **ROC ESTUAIRE** propose des séances d'escalade adapté.

BIENFAITS

Renforcement musculaire
Amélioration de l'équilibre
Développe les fonctions cognitives
Lutte contre le vertige et le stress

PRIX

-

PUBLIC

Tout public

HORAIRES

-



06 43 94 41 69



Gymnase de la Berthauderie - Club d'Escalade
Rue du Plessis
44600 Saint-Nazaire



rocestuaire@gmail.com



rocestuaire.jimdofree.com

AUTRES



GYMNASTIQUE SÉNIORS



Form'Santé Séniors propose des séances de gymnastique d'entretien, des randonnées, de la course à pieds et du vélo.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques
Renforce les muscles
Améliore la posture et la souplesse
Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Séniors

PRIX

Séance individuelle : 20€/heure
Séance collective : 7€/séance
Forfait annuel : 160€/an

HORAIRES

Cours collectif :
Mardi 11h15-12h15

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 61 70 56 56



Cours individuel : à domicile
Cours collectif : Décathlon Pornic, salle Domyos
10 Rue Jean Monnet
44210 Pornic



formsanteseniors@gmail.com



-

AUTRES



HANDISPORTS



L'Alerte de Méan propose des séances handisports de tir à l'arc, sarbacane, boccia et tennis de table.

BIENFAITS

Prévention de nombreuses maladies chroniques

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire

PUBLIC

Personnes en situation de handicap



PRIX

160€/an

HORAIRES

Lundi : 9h30-10h45

Mercredi :

13h15-14h30

14h45-16h

16h15-17h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES SÉANCES À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 89 74 15 10



Gymnase de l'Alerte de Méan
Rue Elisée Négrin
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

AUTRES



KINESIOLOGIE



Touch for Health vous propose des séances de kinésiologie.

BIENFAITS

Libération du stress émotionnel
Remise en route énergétique
Équilibre de la posture et des muscles
Retrouver une forme physique et mentale

PRIX

50€ / séance (frais de déplacement au delà de 25 km de Pornichet)

PUBLIC

Tout public



HORAIRES

Du lundi au vendredi
9h-18h

POSSIBILITÉ DE COMMENCER À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 10 71 06 62



77 avenue du général de Gaulle
44380 PORNICHET
ou
A domicile

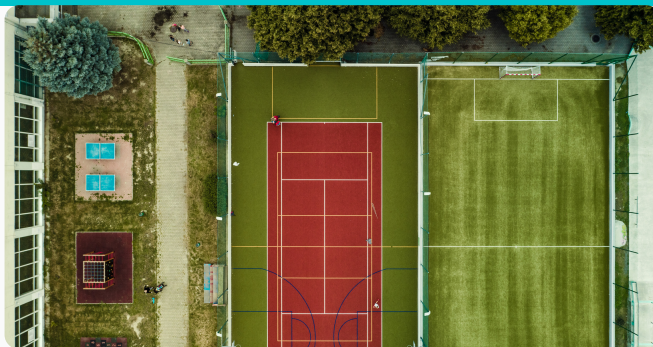


elodie18clara22@gmail.com



-

AUTRES



MULTISPORTS



L'association **Esprit Sport 44** propose des séances d'1h30 permettant de pratiquer tous les sports de raquettes, de ballons mais aussi de découvrir les nouveaux sports collectifs.

BIENFAITS

Souplesse
Force
Endurance
Vitesse

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Mardi
16h - 17h30

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 80 78 33 52



Gymnase Jean Fabry (complexe Reton)
156 bd Broodcoorens
44600 Saint-Nazaire

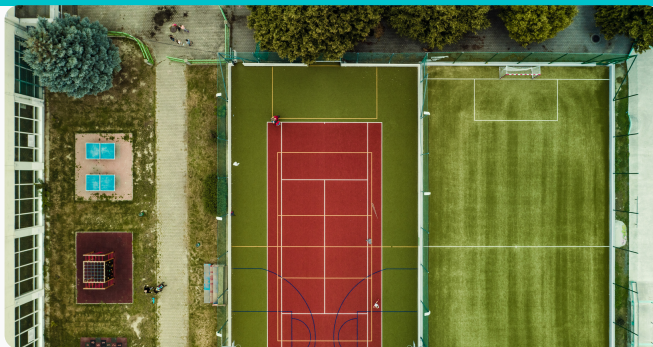


espritport44@gmail.com



-

AUTRES



MULTISPORTS



L'association **Association Sportive des Séniors de la Côte d'Amour** propose des séances de sport adapté et de travail de la mémoire.

BIENFAITS

Souplesse
Force
Endurance
Vitesse

PUBLIC

Tout public

PRIX

-

HORAIRES

Salle Jean Fréour - Batz-sur-Mer
Lundi 16h30-17h30

Salle des Forges - Pornichet
Mardi 14h-15h

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 15 83 38 63



Salle des Forges
44380 Pornichet

Salle Jean Fréour - Rue de la Plage
44740 Batz-sur-Mer



michelinemoyon2@gmail.com



assca44.blogspot.com

AUTRES



VÉLO



Le club **Olympic Cycliste Nazairien** propose des séances de vélo.

BIENFAITS

Augmente la force musculaire
Améliore la circulation sanguine
Travail la souplesse, l'équilibre et la coordination
Renforce la qualité du sommeil

PUBLIC

Tout public

PRIX

87€/an

HORAIRES

-

POSSIBILITÉ DE REJOINDRE L'ASSOCIATION À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE



06 35 34 95 06



Gymnase de Reton
152 Boulevard Emile
Broodcoorens
44600 Saint-Nazaire



denismilhamont@hotmail.fr



ocnazairien.fr