

RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS ET CLUBS SPORT-SANTÉ

L'Activité Physique Adaptée au cœur de votre santé !



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 à vos envies, vos capacités et vos besoins.

Ce répertoire regroupe 84 activités physiques adaptées, proposées par nos 73 partenaires sport-santé.

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.

SOMMAIRE

Activités aquatiques	p.4 à p.13
Activités nautiques	p.14 à p.17
Arts martiaux	p.18 à p.28
Sports d'entretien	p.29 à p.50
Sports collectifs	p.51 à p.61
Marche	p.62 à p.69
Sports de précision	p.70 à p.73
Sports de raquette	p.74 à p.77
Autres	p.78 à p.88

ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITÉS AQUATIQUES



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



07 61 07 00 44



clubleo44@gmail.com



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



clubleo44.wordpress.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAFORME - AQUAGYM

aquaparc

La piscine Aquaparc propose des séances d'aquagym et d'aquaforme "Sport-Santé Bien-être".



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 17 13 50



Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



accueil-aquaparc@agglo-carene.fr



piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAFORME - AQUAGYM

Piscine
Montoir-de-Bretagne

La piscine de Montoir-de-Bretagne propose des séances d'aquagym et d'aquaforme.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 45 18 79



46 Avenue de Lorraine
44550 Montoir-de-Bretagne



-

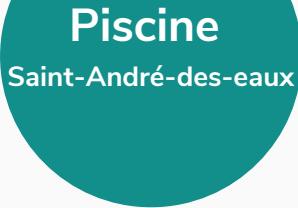


piscines.agglo-carene.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAFORME - AQUAGYM



La piscine de Saint-André-des-eaux propose des séances d'aquagym et d'aquaforme.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 91 27 15



Rue des Guilettes
44117 Saint-André-des-Eaux



piscine.saintandredeseaux
@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 St André des eaux ou de Montoir de Bretagne.

PUBLIC

Personnes atteintes
d'obésité ou de surpoids

BIENFAITS

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



07 67 45 92 18



55 route de la côte d'amour
44600 Saint-Nazaire



associationola44@gmail.com



associationola44.org

ACTIVITÉS AQUATIQUES



AQUAGYM - NATATION



Le club St-Nazaire Atlantique Natation propose des séances de natation et d'aquagym.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 16 91 32 66



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



contact@saintnazairenatation.com



[abcnatation.fr/sc/200449513](http://www.abcnatation.fr/sc/200449513)

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE



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



PUBLIC

Personnes atteintes
d'obésité ou de surpoids

BIENFAITS

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



07 67 45 92 18



55 route de la côte d'amour
44600 Saint-Nazaire



associationola44@gmail.com



associationola44.org

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE



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



PUBLIC

Personnes dialysées,
transplantées rénaux

BIENFAITS

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



06 45 89 88 80



12 rue Philippe de Broca
44100 Nantes



paysdelaloire@francerein.org

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LONGE-CÔTE

Longe Côte Saint-Nazaire propose des séances de longe-côte en groupe.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 82 26 18 17



Entre le Skate park et le monument américain,
44600 Saint-Nazaire



pierre@coachingnatation.fr

ACTIVITÉS AQUATIQUES



NATATION

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



PUBLIC

Personnes en situation de handicap



BIENFAITS

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



06 70 39 59 71



Piscine Aquaparc
Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



nicole.chevreuil44@gmail.com



handisportnatationstnazaire.jimdofree.com

ACTIVITÉS NAUTIQUES



AVIRON



Le club SNOS Aviron propose des séances de handi kayak, kayak à deux et pirogue.



PUBLIC

Tout public + Personnes en situation de handicap



BIENFAITS

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



02 40 70 65 74



Base Jean Beauvilain
6 allée Jean Beauvilain
44600 Saint-Nazaire



snos-aviron@orange.fr

ACTIVITÉS NAUTIQUES



CANOË KAYAK



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



PUBLIC

Personnes en situation de handicap



BIENFAITS

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



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



DRAGON BOAT

Le club SNOS Canoë-Kayak propose des séances de dragon boat et de sport de pagaeie.

PUBLIC

Femmes touchées par le cancer du sein

BIENFAITS

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



02 40 70 14 86



Route de Quelmer
Etang du Bois Joalland
44 600 Saint-Nazaire



president@snosck.fr



snosck.fr

ACTIVITÉS NAUTIQUES



VOILE

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



PUBLIC

Tout public + personnes en situation de handicap mental



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



06 10 50 94 25



Rue de Quelmer
44600 Saint-Nazaire



snos.voile@wanadoo.fr



snos-voile.fr

ARTS MARTIAUX



CAPOEIRA

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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 02 34 09 11



Ecole Madeleine Rébérioux
Rue des Noisetiers
44600 Saint-Nazaire



filhosdeangola.snz44@gmail.com



filhosdeangola.fr

ARTS MARTIAUX



KARATÉ ET SELF DEFENSE



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

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 15 09 58



24 Bd Pierre de Coubertin
44510 Le Pouliguen



contact@satori-dojo.fr



satori-dojo.fr

ARTS MARTIAUX



KARATÉ



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

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 08 03 76 22



Complexe sportif Léo Lagrange
Avenue de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



cek.cekama44@gmail.com



cekstnazaire.com

ARTS MARTIAUX



KRAV MAGA / KUNG FU WUSHU / BOXE THAÏLANDAISE



L'association Art De Rester Vivant propose des séances de krav maga originel (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.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

Travaille le cardio et le souffle
Améliore la coordination et la fluidité des mouvements
Augmente la confiance en soi



06 30 28 02 80



16 rue Ledru Rollin
44600 Saint-Nazaire



info@adrv.fr



adrv.fr

ARTS MARTIAUX



QI GONG - SELF DEFENSE - WING CHUN



Le club CEK St-Nazaire propose des séances de qi gong, self defense et wing chun.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Stimule les muscles du corps
Régule le poids
Tonifie les organes
Renforce la souplesse
Augmente la confiance en soi



06 08 03 76 22



Complexe Sportif Leo Lagrange
Avenue de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



cek.cekama44@gmail.com



cekstnazaire.com

ARTS MARTIAUX



QI GONG



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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 19 71 62 45



49 Chemin de Porcé
44600 Saint-Nazaire



lemonttaishan@orange.fr



qigongtaichichuan.odavia.com

ARTS MARTIAUX



QI GONG - MÉDITATION



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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



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 à l'éventail, pour débutant et adaptées.

.....

PUBLIC

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

BIENFAITS

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



02 40 15 09 58



24 Bd Pierre de Coubertin
44510 Le Pouliguen



contact@satori-dojo.fr



satori-dojo.fr

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).

PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 30 28 02 80



16 rue Ledru Rollin
44600 Saint-Nazaire



info@adrv.fr



adrv.fr

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.

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 21 63 16 97



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



judoclublabauile@gmail.com



judolabaule.fr

ARTS MARTIAUX



TAÏSO



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 70 98 76



11 avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



judoclubnazairien@gmail.com



judo-club-nazairien.com

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 (gym énergétique, pilates, stretching)
- des activités dynamiques (zumba, piloxing)



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Renforce les muscles

Améliore la posture



06 47 86 82 60



1 Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



energyform@free.fr



club.sportspourtous.org
/energy-form-44

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.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 01 96 74



45 Rue de la Matte
44600 Saint-Nazaire



gymange@free.fr

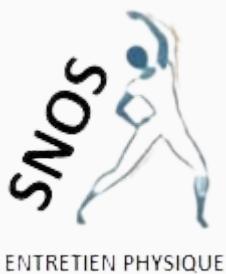


gym-ange-stnazaire.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association SNOS Entretien Physique propose des séances d'entretien corporel (gym, stretching, pilates, zumba, fit-ball, pound cardio, abdos-fessiers, Taï Chi, kid-training(enfants), marche nordique).



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire



02 40 53 50 03



Espace Associatif
Avenue Léo Lagrange
44600 SAINT-NAZAIRE
le jeudi de 14h à 16h



snos-ep@laposte.net



snos-entretienphysic.
sportsregions.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



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

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire



06 52 57 66 52



44117 Saint-André-des-Eaux



asfstandre@gmail.com



asfstandre.com

SPORTS D'ENTRETIEN



ENTRETIEN CORPOREL



L'association Peps ô 17 propose des séances d'entretien corporel adaptées (hatha yoga, gym posturale, yoga, qi gong/relaxation).



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

Renforce les muscles

Améliore la posture et la souplesse

Entretien cardio-respiratoire



06 74 41 39 88



17 avenue du Général De Gaulle
44600 Saint Nazaire



le17saintnazaire@gmail.com

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).



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 07 62 59 66



2 Bis Avenue Albert de Mun
44 600 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.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 99 27 55 32



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



contact@asso-fitnesshorizon.fr



asso-fitnesshorizon.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE



ASSOCIATION FF SPORTS POUR TOUS / espritsport44@gmail.com

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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



07 88 17 82 97
06 80 78 33 52



16 Rue Pierre Augustin de
Beaumarchais
44600 Saint-Nazaire



espritsport44@gmail.com

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.

PUBLIC

Personnes atteintes
d'obésité ou de surpoids

BIENFAITS

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



07 67 45 92 18



55 route de la côte d'amour
44600 Saint-Nazaire



associationola44@gmail.com



associationola44.org

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE ADAPTÉE



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



PUBLIC

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

BIENFAITS

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



02 40 01 13 99



54 rue Marcel-Sambat
44600 Saint-Nazaire



claircerisiercs@orange.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE ADAPTÉ



L'association FFEPGV propose des séances de gymnastique post cancer.



PUBLIC

Tout public + personnes atteintes de cancer

BIENFAITS

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



06 61 52 80 77



Comité Départementale EPGV
44 – Maison des sports
44 rue Romain Rolland
44103 Nantes



folemarec@gmail.com



ffepgv.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



GYM DOUCE

Association
Sport,
Forme et
Bien-Être

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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 07 62 59 66



75, rue du Docteur-Albert-Calmette
44600 Saint-Nazaire



ASFBE@orange.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



GYM DOUCE (+MARCHE NORDIQUE)



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



PUBLIC

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

BIENFAITS

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



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

SPORTS D'ENTRETIEN



GYM ADAPTÉE (+MARCHE ADAPTÉE)



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

PUBLIC

Personnes atteintes d'un cancer

BIENFAITS

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



02 72 27 53 66



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



Espaceliguestnazaire@ligue-cancer.net

SPORTS D'ENTRETIEN



GYMNASTIQUE POSTURALE

Pilates
Posturale
Pascal Prou



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

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Travaille la souplesse, la tonicité et la posture

Favorise la confiance en son corps



02 40 66 22 21



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



gymposturale44@gmail.com



gym44;fr

SPORTS D'ENTRETIEN



PILATES - STRETCH YOGA



L'association Baume au cœur propose des séances de gym adaptée, encadrées par un enseignant APA.



PUBLIC

Tout public + personnes post cancer du sein & femmes enceintes

BIENFAITS

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



07 77 96 07 77



7 rue Beausoleil
44260 Savenay



elodiewallerand44@gmail.com



baumeaucoeur.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



PILATES



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

.....

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 61 33 40 68



3 rue de l'Ecluse,
44600 Saint-Nazaire



efpilatesclassic@gmail.com



efpilates.com

SPORTS D'ENTRETIEN



PILATES



L'association FFEPGV propose des séances de pilates.



PUBLIC

Tout public + personnes atteintes de cancer

BIENFAITS

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



06 61 52 80 77



Comité Départementale EPGV
44 – Maison des sports
44 rue Romain Rolland
44103 Nantes



folemarec@gmail.com



ffepgv.fr

SPORTS D'ENTRETIEN



YOGA

L'association OM'ZEN 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.

.....

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



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.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



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 Attitude](#) propose des séances de yoga.

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



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



ZUMBA



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



PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

BIENFAITS

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



07 67 45 92 18



55 route de la côte d'amour
44600 Saint-Nazaire



associationola44@gmail.com



associationola44.org

SPORTS COLLECTIFS



ATHLÉTISME



Le club ESCO 44 Saint-Nazaire propose des séances d'athlétisme adapté.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



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



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Système cardiovasculaire
Système musculaire
Endurance et résistance
Equilibre et coordination



07 71 63 37 34



La Mairie, place de l'Eglise
44750 Campbon



Contact via site internet



union-du-sillon-basket-club.fr

SPORTS COLLECTIFS



BASKET-BALL

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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Système cardiovasculaire
Système musculaire
Endurance et résistance
Equilibre et coordination



02 40 62 95 49



Rue du Pradonnais,
44350 Guérande



sportive@guerandebasket.fr



guerandebasket.fr

SPORTS COLLECTIFS



BASKET-BALL



Le club Atlantique Basket Club Nazairien propose des séances de basket-ball sport-santé.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Système cardiovasculaire
Système musculaire
Endurance et résistance
Equilibre et coordination



06 35 26 81 75



Av. Pierre de Coubertin,
44600 Saint-Nazaire



y.becquet@nantesstnazaire.cci.fr



abcn.club

SPORTS COLLECTIFS



BOXE



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Améliore le système cardiovasculaire
Développe les réflexes, l'agilité et la coordination
Travaille les muscles et tonifie le corps
Lutte contre le stress



06 95 47 14 08



-



ali-coaching44@outlook.fr

SPORTS COLLECTIFS



FOOTBALL - FUTSAL



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



PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental ou souffrant de maladies psychiques



BIENFAITS

Système cardiovasculaire
Système musculaire
Endurance et résistance
Equilibre et coordination



02 40 66 37 63



102 Avenue François Mitterrand
44600 Saint-Nazaire



secretariat@snaf44.fr



snaf44.fr

SPORTS COLLECTIFS



FOOTBALL



L'association Football Club de la Côte Sauvage propose des séances de football.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Système cardiovasculaire
Système musculaire
Endurance et résistance
Equilibre et coordination



06 27 81 36 42



Rue de Kervenel
44490 Le Croisic



Contact via le site



fccotesauvage.footeo.com

SPORTS COLLECTIFS



HANDBALL

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



PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental ou souffrant de maladies psychiques



BIENFAITS

Travaille 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



06 13 64 36 63



11 Imp. du Clos Rouillard,
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).

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



-



25 Avenue Pierre De Coubertin
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).



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Système cardiovasculaire
Système musculaire
Endurance et résistance
Equilibre et coordination



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.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

MARCHE



MARCHE



Le Club cœur et santé de Saint-Nazaire propose des séances de marche.



PUBLIC

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

BIENFAITS

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



02 40 01 13 99



54 rue Marcel-Sambat
44600 Saint-Nazaire



claircerisiercs@orange.fr

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association FFEPGV propose des séances de marche nordique et de marche active.



PUBLIC

Tout public + personnes atteintes de cancer

BIENFAITS

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



06 61 52 80 77



Comité Départementale EPGV
44 – Maison des sports
44 rue Romain Rolland
44103 Nantes



folemarec@gmail.com



ffepgv.fr

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



L'association OLA propose des séances de marche nordique.

.....

PUBLIC

Personnes atteintes d'obésité ou de surpoids

BIENFAITS

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



07 67 45 92 18



55 route de la côte d'amour
44600 Saint-Nazaire



associationola44@gmail.com

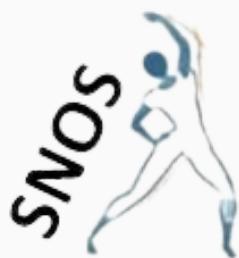


associationola44.org

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



ENTRETIEN PHYSIQUE

L'association SNOS Gym et entretien
propose des séances de marche
nordique.

PUBLIC

Tout public

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



02 40 53 50 03



25 avenue de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



snos-ep@laposte.net



snos-entretienphysic.
sportsregions.fr

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



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



PUBLIC

Tout public + post opération, maladie ou difficulté

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



06 80 16 13 66



20 rue Adrien Pichon Saint Marc sur mer
44600 Saint-Nazaire



isabelle@afleurdeau.org



afleurdeau.org

MARCHE



MARCHE NORDIQUE



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



PUBLIC

Tout public

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



02 40 01 13 99



25 Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



snosathletisme@free.fr

MARCHE



MARCHE NORDIQUE (+GYM DOUCE)



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

.....

PUBLIC

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

BIENFAITS

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



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

MARCHE



RANDONNÉE



L'association Alerte de Méan propose des séances de randonnée.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

SPORTS DE PRÉCISION



PÉTANQUE



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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

Mobilisation articulaire

Travaille l'équilibre et la concentration

Renforce le système cardio-vasculaire



02 40 70 42 79



Boulodrôme Parc Paysager
Avenue Léo Lagrange
44600 Saint-Nazaire



snospetanque@laposte.net

SPORTS DE PRÉCISION



SARBACANE



L'association Alerte de Méan propose des séances de sarbacane.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

Améliore la concentration
Contrôle la respiration
Diminue le stress
Développe les muscles abdominaux et pectoraux



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

SPORTS DE PRÉCISION



TIR À L'ARC

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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



02 40 22 01 63



56 Ter Route des Québrais
44600 Saint-Nazaire



stnazairetir@gmail.com



assonazairiennedetir.fr

SPORTS DE PRÉCISION



TIR À L'ARC



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 16 24 54 16



Gymnase Jean FABRY
154 Bd Broodcoorens
44600 Saint-Nazaire



archersnazairiens@gmail.com

SPORTS DE RAQUETTE



BOCCIA - TENNIS DE TABLE



L'association Alerte de Méan propose des séances de boccia et de tennis de table adapté.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

Augmente la concentration et la vigilance
Stimule la fonction cérébrale
Développe des compétences de pensée tactiques
Développe la coordination main / œil



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

SPORTS DE RAQUETTE



TENNIS



**CLUB
AFFILIÉ**

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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



02 72 27 10 83



tc.lecroisic@sfr.fr



Tennis Club Le Croisic
74 rue de Kervenel
44490 Le Croisic

SPORTS DE RAQUETTE



TENNIS

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

pascale.bureau@sntc44.fr



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 11 25 77 83



1 Avenue Pierre de Coubertin
44600 Saint-Nazaire



pascale.bureau@sntc44.fr

SPORTS DE RAQUETTE



TENNIS

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

[ninontcpornichet.com](http://nинontcpornichet.com)



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



02 40 61 06 22



11 avenue de St Sébastien
44380 PORNICHET

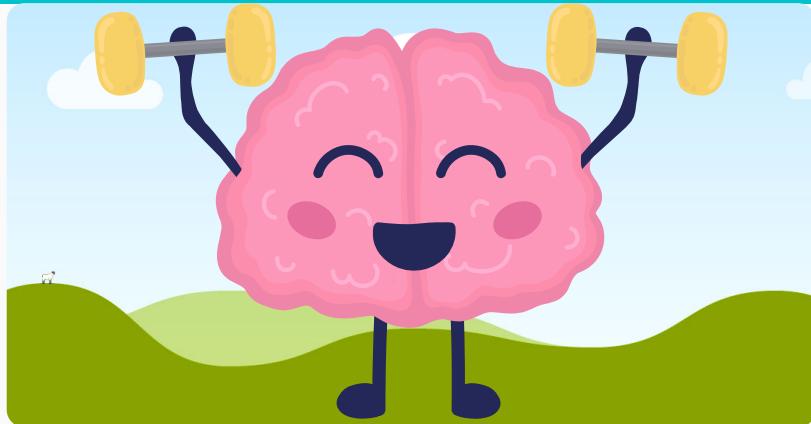


ninon.tc.pornichet@fft.fr



[ninontcpornichet.com](http://nинontcpornichet.com)

AUTRES



ACTIVITÉS MOTRICES



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



PUBLIC

Personnes en situation de handicap



BIENFAITS

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



02 40 91 13 85



24, rue du Pas Nicolas
44600 Saint-Nazaire



sportsante@alertedemean.org



alertedemean.org

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 80 56 53 88



4 rue Jean Monnet
44210 Pornic



ambre.sportsante@gmail.com

AUTRES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

RM coach

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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



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.

.....

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 75 46 26 87



A domicile ou en extérieur



guillet.laetitia44@gmail.com

AUTRES



©Brice FAURE

CIRQUE - YOGA AÉRIEN



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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 43 34 84 13



64 Rue de la Ville Halluard
44600 Saint-Nazaire



coordination@
lavolierecirque.com



lavolierecirque.com

AUTRES



ÉQUITHÉRAPIE

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



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 47 01 08 09



17 chemin des hislettes
44250 Saint Brévin les Pins

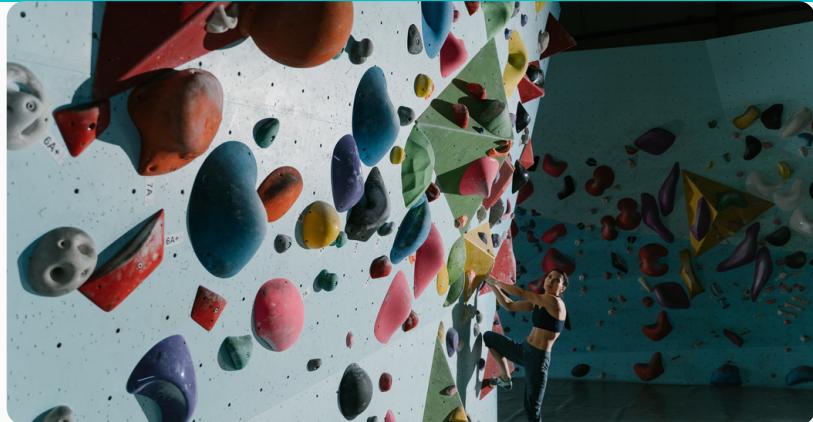


josiane.bellanger44@outlook.com



coachingconfiance.com

AUTRES



ESCALADE

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



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Travaille les muscles
Développe l'équilibre
Développe les fonctions cognitives
Lutte contre le vertige et le stress



06 43 94 41 69



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

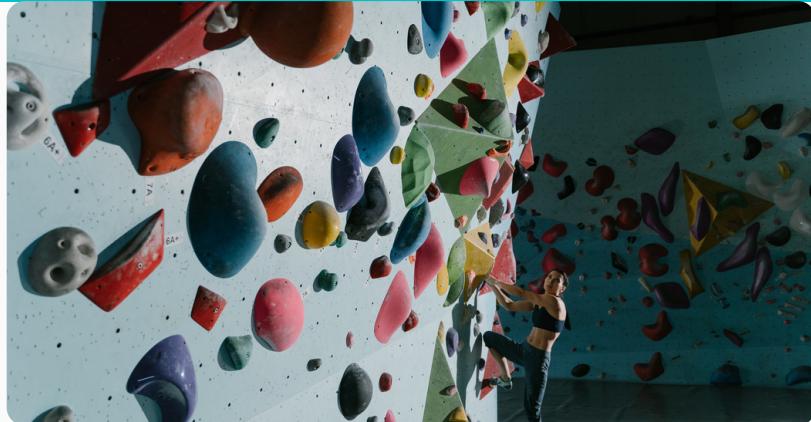


rocestuaire@gmail.com



rocestuaire.jimdofree.com

AUTRES



GYMNASTIQUE SENIORS

Form'Santé Seniors

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



PUBLIC

Séniors

BIENFAITS

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



06 61 70 56 56



A domicile



formsanteseniors@gmail.com

AUTRES



KINESIOLOGIE



Touch for Health vous propose des séances de kinésiologie.



PUBLIC

Tout public



BIENFAITS

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



06 10 71 06 62



77 avenue du général de Gaulle
44380 PORNICHET



elodie18clara22@gmail.com

AUTRES



MULTISPORTS



ASSOCIATION FF SPORTS POUR TOUS / espritsport44@gmail.com

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.

.....

PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

Souplesse
Force
Endurance
Vitesse



06 12 97 87 52



16 Rue Pierre Augustin de Beaumarchais
44600 Saint-Nazaire



espritsport44@gmail.com

AUTRES



VÉLO



Le club Olympic Cycliste Nazairien propose des séances de vélo.



PUBLIC

Tout public

BIENFAITS

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



06 35 34 95 06



Gymnase de Reton
152 Boulevard Emile Brodcoorens
44600 Saint-Nazaire



denismilhamont@hotmail.fr



ocnazairien.fr

