

# 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



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



clubleo44@gmail.com



clubleo44.wordpress.com



# ACTIVITÉS AQUATIQUES



## AQUAFORME - AQUAGYM



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](http://piscines.agglo-carene.fr)

# ACTIVITÉS AQUATIQUES



## AQUAFORME - AQUAGYM

### Piscine

Saint-André-des-eaux

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 Guifettes  
44117 Saint-André-des-Eaux



piscine.saintandredeceaux  
@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 cote 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

# 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 cote 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 pagaie.

### 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](mailto:snos.voile@wanadoo.fr)



[snos-voile.fr](http://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@adv.fr



adv.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



judoclublabaule@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](mailto:gymange@free.fr)



[gym-ange-stnazaire.fr](http://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](mailto:snos-ep@laposte.net)



[snos-entretienphysic.sportsregions.fr](http://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

**esprit sport**  
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 cote 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 récurrence 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



flolemarec@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 (+MARCHÉ 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



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 Aporlis 3,  
44600 Saint Nazaire



[gymposturale44@gmail.com](mailto:gymposturale44@gmail.com)



[gym44.fr](http://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  
Sculpte 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  
Sculpte 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



flolemarec@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



annz49@yahoo.fr



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

# 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 cote 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](http://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 Cote 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](http://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](mailto:saintnazaireovalie@outlook.fr)



[saintnazaireovalie.ffr.fr](http://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 récurrence 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



flolemarec@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 cote 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



Boulodrome Parc Paysager  
Avenue Léo Lagrange  
44600 Saint-Nazaire



[snospetanque@laposte.net](mailto: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



Tennis Club Le Croisic  
74 rue de Kervenel  
44490 Le Croisic



tc.lecroisic@sfr.fr



# SPORTS DE RAQUETTE



## TENNIS



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

[pascale.bureau@sntc44.fr](mailto: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](mailto:pascale.bureau@sntc44.fr)



# SPORTS DE RAQUETTE



## TENNIS



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

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

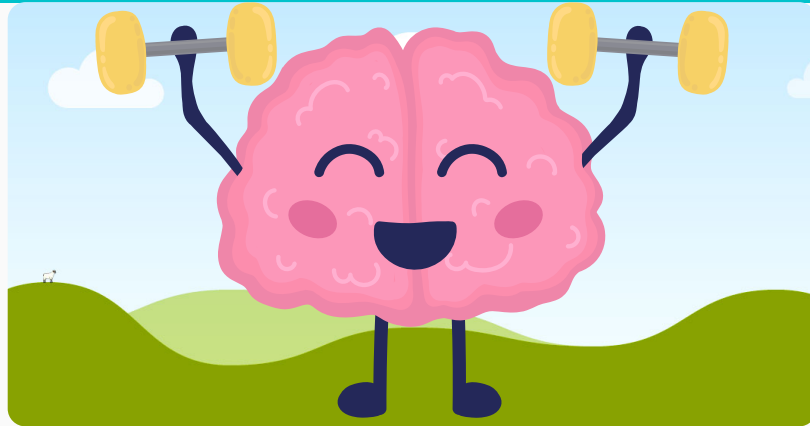


[ninon.tc.pornichet@fft.fr](mailto:ninon.tc.pornichet@fft.fr)



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



## 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@  
lavoлиerecirque.com



lavoлиerecirque.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

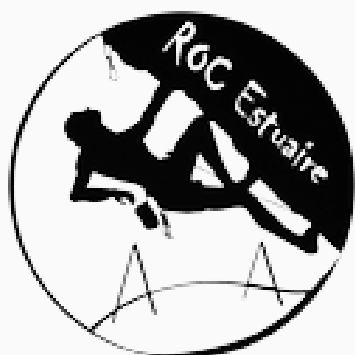


josiane.bellanger44@  
outlook.com



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 séances 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

**esprit sport**  
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  
Broodcoorens  
44600 Saint-Nazaire



denismilhamont@hotmail.fr



ocnazairien.fr

