

CARDIO Renforcement musculaire

Recherche l'amélioration des capacités d'endurance de chacun. Permet la découverte de ses qualités physiques et de se dépasser. C'est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire.

CUISSES-ABDOS-FESSIERS

Comme son nom l'indique, il s'agit d'un travail de renforcement musculaire sur les parties inférieures du corps.

FIT BALL

Consiste à travailler avec un « ballon gonflable » et permet de réaliser des exercices de tonification et de stretching pour tous les muscles du corps, de travailler la souplesse et la posture. Les dorsaux, les lombaires, la sangle abdominale, le buste ou encore les cuisses seront sollicités.

GYM D'ENTRETIEN

C'est la découverte et l'amélioration des possibilités physiques de chaque personne. Elle est particulièrement accessible aux seniors et aux personnes qui souhaitent reprendre une activité sportive en douceur.

GYM FORME

Permet une recherche d'un mieux-être physique et mental, par une bonne connaissance de ses possibilités dans les mouvements proposés.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

MOBILITE ARTICULAIRE

La mobilité articulaire est essentielle pour maintenir un corps fonctionnel, prévenir les blessures, améliorer les performances physiques et elle permet d'éviter les désagréments liés à l'usure des articulations.

LES DISCIPLINES PROPOSEES

PILATES

Technique douce qui renforce en profondeur, elle améliore la silhouette, prévient les douleurs, les blessures, permet de redécouvrir son corps afin de mieux le contrôler.

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée qui permet de profiter des bienfaits de cette pratique ancienne. C'est une option idéale pour les personnes ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques.

QI GONG

Littéralement "Qi" signifie l'énergie, le souffle vital et "Gong" c'est le travail, la maîtrise.

Le Qi Gong c'est le travail de l'énergie via le corps.

Ni art martial, ni danse, le Qi Gong (prononcer tchi kong) est une gymnastique de santé traditionnelle chinoise qui vise à harmoniser les énergies du corps et de l'esprit pour atteindre un bien-être général. Cet art de santé est accessible à tous.

STRETCHING

C'est une technique d'étirements qui détend l'esprit, tonifie, assouplit le corps, prépare à tous les efforts en réduisant les tensions musculaires. Elle aide à mieux comprendre le corps humain et stimule les grandes fonctions.

COTISATION ANNUELLE

La cotisation permet la délivrance de la licence et d'une assurance qui couvre le participant en cas d'accident.

Elle permet principalement de payer les salaires des animateurs et éducateurs.

	Séances en salle	Marche nordique	En salle + Marche nordique
ADULTES	140, 00 €	105, 00 €	180, 00 €

Voir complément d'informations sur notre site
<https://club.sportspourtous.org/snos-ep>



LA FORME TOUJOURS

S.N.O.S. Entretien Physique

Adresse Postale :

116 Avenue François Mitterrand

44600 SAINT-NAZAIRE

06 29 67 31 93

Web : <https://club.sportspourtous.org/snos-ep>

mail : snos-ep@laposte.net

Permanences : le lundi de 14 h à 16 h

En début de saison à l'Espace Associatif

Avenue Léo Lagrange, près de la Soucoupe

ensuite lieu à vérifier sur le site

S'INSCRIRE

- Lors de nos permanences le lundi de 14h à 16h. Paiement par chèque, ou espèces, ou chèques vacances.
- En ligne, par HELLO ASSO, en suivant le lien indiqué sur notre site SNOS Entretien Physique (paiement par CB)

- ✓ CARDIO - Renforcement Musculaire
- ✓ CUISSES ABDOS FESSIERS
- ✓ FIT-BALL (Ballon gonflable)
- ✓ GYM ENTRETIEN
- ✓ GYM FORME
- ✓ MARCHE NORDIQUE
- ✓ MOBILITE ARTICULAIRE
- ✓ PILATES
- ✓ QI GONG
- ✓ STRETCHING
- ✓ YOGA SUR CHAISE

ANNEE 2026-2027
PLANNING DES ACTIVITES PROPOSEES

LUNDI	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 15	Stretching	Laurence
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 15	Stretching	Laurence
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 15	Gym d’Entretien	Sabine
	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	16 h 45	Mobilité articulaire	Sabine
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Gym Forme	Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 00	Cuisses Abdos Fessiers	Sophie G
MARDI	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 30	Gym Forme	Laurence
	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	11 h 30	Stretching	Laurence
	Immaculée – salle d’expression corporelle – parking Décathlon	10 h 45	Gym d’Entretien	Maxime
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	12 h 15	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)	Nathalie
	Jardin des Plantes – Vieux Amis – Rue de Pornichet	12 h 30	Yoga sur chaise	Sophie B.
	Immaculée – salle d’expression corporelle – parking Décathlon	14 h 00	Stretching	Laurence
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	14 h 00	Gym d’Entretien	Virginie
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 15	Gym Forme	Virginie
	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	15 h 30	Renforcement Musculaire -Stretching	Laurence
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	16 h 30	Pilates (confirmés)	Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Stretching	Sophie G
	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 00	Cuisses Abdos Fessiers	Virginie
	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	19 h 15	Cardio	Virginie
MERCREDI	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	10 h 00	Gym d’Entretien	Maxime
	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 00	Cardio	Maxime
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Pilates (débutants)	Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 00	Pilates (confirmés)	Sophie G
JEUDI	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	9 h 00	Stretching	Sophie G
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 00	Mobilité articulaire	Sabine
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 00	Mobilité articulaire	Sabine
	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 30	Gym Forme	Sophie G
	Immaculée – salle d’expression corporelle – parking Décathlon	12 h 30	Pilates (débutants)	Sabine
	Jardin des Plantes – Vieux Amis – Rue de Pornichet	14 h 15	Gym d’Entretien	Sabine
	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	15 h 45	Gym Forme	Sabine
	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	17 h 15	Stretching	Sophie G
	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	18 h 15	Pilates (confirmés)	Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 15	Fit ball	Sabine
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	18 h 15	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)	Nathalie
	Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	18 h 15	Stretching	Laurence
	Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	19 h 15	Renforcement musculaire	Laurence
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	19 h 30	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)	Nathalie
VENDREDI	Salle d’activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 45	Stretching	Sophie B
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	12 h 15	Stretching	Sabine
	Salle Marcel Pagnol – la Tréballé – Place Marcel Pagnol	14 h 00	Gym Forme	Maxime

PLANNING
SNOS ENTRETIEN PHYSIQUE
SAISON 2026-2027

REPRISE DES COURS :
Lundi 14 septembre 2026
Suspension des séances durant
toutes les vacances scolaires
Fin des cours :
Vendredi 2 juillet 2027

COMMENT CA SE PASSE ?
Chaque séance dure 1heure.
Les cours sont mixtes.

Il est nécessaire d'avoir son propre tapis.
De bonnes chaussures de sport sont recommandées
pour éviter les entorses.
Le Pilates, le Stretching, le Qi Gong ou le Yoga sur chaise
peuvent se pratiquer en chaussettes,

Les séances de **MARCHE NORDIQUE** durent 1 h 30 et
se déroulent tous les 15 jours
° Pour les confirmés le mercredi de 9 h 00 à 10 h 30
° Pour les débutants le vendredi de 14 h 00 à 15 h 30

Le calendrier de chaque trimestre est affiché sur le site
du SNOS EP

Pour le FIT-BALL le
ballon est à acheter sur
les conseils de
l'animatrice/éducatrice

WEB :
<https://club.sportspourtous.org/snos-ep>
Snos-ep Tél : 06 29 67 31 93