

## LES DISCIPLINES

### 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.

### CARDIO

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.

### FIT BALL

Consiste à travailler avec un Swiss-Ball 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.

### 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.

### CUISSES-ABDOS – FESSIERS

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

## PROPOSEES

### STRETCHING - ASSOULISSEMENT/MOBILITE

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.

### 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.

### 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.

### COTISATION ANNUELLE

**La cotisation permet la délivrance de la licence et d'une assurance qui couvre le participant en cas d'accident. Elle permet surtout de payer les animatrices-animateurs.**

	Séances en salle	Marche nordique	En salle + Marche Nordique
ADULTES	110, 00 €	80, 00 €	150, 00 €

### S'INSCRIRE

- lors de nos permanences le jeudi de 14h à 16h à l'Espace Associatif (près de la Soucoupe). 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)

**Voir complément d'informations sur notre site  
« SNOS entretien physique »**

2024 – 2025

## LA FORME TOUJOURS



### SAINT-NAZAIRE OLYMPIQUE

#### Entretien Physique

Adr. Post. : 25 avenue Pierre de Coubertin  
44600 SAINT-NAZAIRE

**Permanences le jeudi de 14 h à 16 h :**  
Espace Associatif - près de la Soucoupe

avenue Léo Lagrange

Mail : snos-ep@laposte.net

Web : snos entretien physique

### GYM FORME

### GYM ENTRETIEN

### CARDIO - Renforcement Musculaire

### STRETCHING

### CUISSES ABDOS FESSIERS

### QI GONG

### FIT-BALL (Ballon suisse)

### PILATES

### MARCHE NORDIQUE

