

A.N.G.E Séance d'une heure

Planning des cours

2026-2027

Saint-Nazaire	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Gymnastique	Seules les séances bénéficiant d'un nombre suffisant d'adhérents seront maintenues				
Gymnase GARNIER - Rue Clément Ader	16:45 Gym-Form				
Gymnase F. BUISSON - Rue de la Vecquerie	18:00 Gym-Form		18:00 Gym-Tonic		
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		09:00 Gym-Form		09:00 Gym-Form	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		10:05 Gym-Form		10:05 Gym-Form	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale				11:10 Gym-Form	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale				14:00 Gym-Form	
Ecole Gambetta -salle danse- Entrée Rue Cardurand		17:00 Gym-Form			
Gymnase CARNOT - Rue du Traict		18:30 Gym-Form			
Gymnase H.FOGEL - Av Coubertin		19:15 Renfort-Cardio	18:45 Gym-Tonic	17:00 Gym-Stretching	
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand					
Stretching					
Salle du Petit Caporal - Rue G. de Maupassant	10:10				
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand	18:30				
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		11:10	8:55		
Gymnase CARNOT - Rue du Traict					
Gymnase H.FOGEL - Av Coubertin				16:00	
Pilates & Stretching postural *					
Salle du Petit Caporal - Rue G. de Maupassant	9:00 Initié				14:00
Gymnase Victor HUGO - Rue J.Antoine de Baïf					
Maison de quartier Immaculée (décathlon)					
Ecole LAMARTINE - 52 ter rue Jeanne d'Arc				* 19:05	
Full dance					
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand	19:35				
Qi Gong					
Ec CURIE maternelle - salle motricité - Rue G.Sand	18:45				
Maison de quartier Immaculée (décathlon)				15:00	
Trignac					
BERT - Salle Martin Luther King			17:15 Gym-Form		
TRIGNAC Centre - Gymnase G Frédet		14:30 Gym-Form		09:30 Gym-Form	
CERTE - Gymnase Jean de Neyman				17:30 Gym- Form	
Marche Nordique					
Cours de 1:30 toutes les 2 semaines			10:30		
Savenay					
Gym bien-être, tonic, form, Pilates	9h15 Gym-Bien-être				
Complexe polyvalent - 1, rue des Mésanges - Salle Conférence	10:15 Gym-Tonic				
	11:15 Pilates			16:00 Gym-Form	
				19:30 Gym-Form	
Bouvron					
Gym					
Salle - Rue Louis Guihot			20:00	14:30	