

## A.N.G.E - Planning des cours saison 2022-2023

Saint-Nazaire	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Gym Entretien - Form - Tonic</b>	<i>Seules les séances bénéficiant d'un nombre suffisant d'adhérents inscrits en 1er cours seront maintenues</i>				
Gymnase F. BUISSON - Rue de la Vecquerie	18h - 19h		18h - 19h		
Gymnase F. BUISSON - Volley loisir	19h - 20h		19h - 20h		
Salle des Landettes - Chemin d'Avalix		17h - 18h			
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		9h - 10h		9h - 10h	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		10h05 - 11h05		10h05 - 11h05	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		11h10 - 12h10		11h10 - 12h10	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale				14h - 15h	
Gymnase CARNOT - Rue du Traict		18h30 - 19h30			
Gymnase GARNIER - Rue Clément Ader	16h45 - 17h45				
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand			19h15 - 20h15 c.a.f.	19h15 - 20h15 gym form	18h30 - 19h30 gym/stretching
<b>Stretching</b>					
Salle des Landettes - Chemin d'Avalix	10h10 - 11h10				
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand	18h30 - 19h30				
Gymnase CARNOT - Rue du Traict					9h - 10h
Gymnase LAGRANGE Dojo B - Av Coubertin					16h30 - 17h30
<b>Zumba</b>					
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand	19h35 - 20h35				
<b>Qi Gong</b>					
Maison de quartier Immaculée (décathlon)				15h - 16h	
<b>Pilates</b>					
Salle des Landettes - Chemin d'Avalix	9h - 10h Avancé				
Gymnase Victor HUGO - Rue J.Ant de Baif		19h15 - 20h15			
Maison de quartier Immaculée (décathlon)					14h - 15h
Ecole Jean Jaurès - Bd L. Gambetta				18h45 - 19h45	
<b>Trignac Gym</b>					
BERT - Ecole Louise Michel			17h15 - 18h15		
CERTE - Gymnase Jean de Neyman				17h30 - 18h30	
TRIGNAC Centre - Gymnase G Frédet		14h30 - 15h30		9h30 - 10h30	
<b>Savenay Gym douce, tonic, form Pilates</b>					
Complexe polyvalent 1, rue des Mésanges - Salle Conférence	9h15 - 10h15 gym douce				
	10h15 - 11h15 gym tonic				
	11h15 - 12h15 pilates		16h15 - 17h15		
	19h - 20h	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30		
<b>Bouvron Gym</b>					
Salle - Rue Louis Guihot			20h - 21h	14h30 - 15h30	