

## Les activités de l'A.N.G.E.

Gymnastique Bien-être

Renfort cardio

Gym Form

Gym Tonic

N.I.A "Dance Fitness"

Stretching

Pilates

Qi Gong

Marche Nordique

Pour 1 cours par semaine sur listes nominatives

Supplément de 16€ pour un 2ème cours

Chacun va à son rythme,  
d'où la diversité des cours proposés

Merci de prévoir :

Un tapis de sol obligatoire

Une paire de chaussures réservée à la salle

Un ballon pour l'activité Pilates

Visitez notre site  
[gym-ange-stnazaire.fr](http://gym-ange-stnazaire.fr)



Et hop! je clique !!!!

**A.N.G.E.**  
Association Nazairienne  
de Gymnastique d'Entretien

## Encadrement

Assuré par des animatrices diplômées : formation fédérale  
"Sports Pour Tous" ou Brevet d'Etat, et qui suivent  
régulièrement des stages.

Inscription en ligne sur notre site  
[gym-ange-stnazaire.fr](http://gym-ange-stnazaire.fr)

### Inscriptions Saint-Nazaire/Trignac

Lundi 4 septembre 9h15 - 16h30

Salle Polyvalente de l'Immaculée

Mercredi 6 - Jeudi 7 Septembre

de 10h à 12h30 et 18h à 19h15

Vendredi 8 septembre de 10h à 12h30

45, rue de la Matte à notre permanence

Forum des associations

### Inscriptions autres communes

Respectivement sur chaque commune

### Le certificat médical n'est plus obligatoire

Questionnaire de santé à votre disposition pour vérifier  
qu'aucun obstacle ne s'oppose à la pratique sportive de loisirs  
Autorisation parentale demandée pour mineurs

L'inscription permet de pratiquer 1 cours par semaine,  
2ème cours possible avec supplément

Cotisation annuelle -18 ans = 80€

Cotisation annuelle Saison 2023-2024	+ 18 ans	Cours en +
Activités gymniques	100 €	16 €
Marche Nordique	83 €	41 €
Les affiliés fédération sur justificatif.	75 €	

## SAISON 2023-2024

**A. association**

**N. nazairienne**

**G. gymnastique**

**E. entretien**

Gymnastique Bien-être

Renfort cardio

Gym Form - Tonic

N.I.A "Dance Fitness"

Stretching

Pilates

Qi Gong

Marche Nordique

Pour tous, femmes et hommes dès 14 ans

**A.N.G.E.**

45, rue de la Matte  
44600 SAINT-NAZAIRE

Permanence le vendredi  
de 14 h à 16 h  
sauf les vacances scolaires

Tél: 02 40 01 96 74 (répondeur)

Mail : [gymange@free.fr](mailto:gymange@free.fr)

Site : [gym-ange-stnazaire.fr](http://gym-ange-stnazaire.fr)