

## Les activités de l'A.N.G.E.

**Gymnastique Bien-être**

**Renfort Cardio**

**Gym Form**

**Gym Tonic**

**Full Dance**

**Stretching**

**Pilates**

**Qi Gong**

**Marche Nordique**

Pour 1 cours par semaine  
sur listes nominatives

**Supplément de 22€ 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 animateurs diplômés : formation fédérale "Sports Pour Tous" - 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

Salle Polyvalente de l'Immaculée

Mercredi 4 septembre 9h15 - 14h30

**45, rue de la Matte à notre permanence**

Jeudi 5 - Mardi 10 Septembre

de 10h à 12h30 et 18h à 19h15

Vendredi 6 septembre de 10h à 12h30

**et au Forum des Associations**

**Inscriptions Savenay et Bouvron**  
**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 = 85€**

Cotisation annuelle Saison 2024-2025	+ 18 ans	Cours en +
Activités gymniques	105 €	22 €
Marche Nordique	87 €	40 €
Les affiliés fédération sur justificatif.	80 €	

## Saison 2024-2025

**A. association**

**N. nazairienne**

**G. gymnastique**

**E. entretien**

**Gymnastique Bien-être**

**Renfort Cardio**

**Gym Form**

**Gym Tonic**

**Full Dance**

**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)