

Les activités de l'A.N.G.E.

Gymnastique d'entretien

Cuisses abdo fessiers

Gym Tonic

Gym Form

Gym Douce

Step

Volley loisir

Randonnée pédestre (1 a.m. par mois)

Stretching : liste nominative signée

1 cours par semaine

* avec un supplt de 10 € annuel

Pilates : liste nominative signée

1 cours par semaine

* avec un supplt de 10 € annuel

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



Et hop! je clique !!!!

Encadrements

L'encadrement est assuré par des animatrices diplômées : formation fédérale (**Fédération Française Sports pour Tous**) ou un Brevet d'État, et qui suivent régulièrement des stages.

Inscriptions Saint-Nazaire/Trignac

Vendredi 4 septembre 9h15 - 18h15
salle polyvalente Immaculée parking décathlon

Samedi 5 septembre 9h - 11h30
45, rue de la Matte à notre permanence

Lundi 7 septembre 9h - 11h30
45, rue de la Matte à notre permanence

Inscriptions autres communes

Respectivement sur chaque commune

Le certificat médical est obligatoire à l'inscription

(avec la mention : gymnastique d'entretien)

Certificats antérieurs à 2018 ne sont plus valables

Une autorisation parentale sera demandée pour les mineurs

L'inscription permet de pratiquer **3 cours** par semaine, **maximum**, sur présentation de la carte d'inscription.

Cotisation annuelle Saison 2020-2021	+ 18 ans	- 18 ans
Toutes activités	92 €	72 €
Les affiliés fédération sur justificatif.	72 €	54 €
Rando ½ journée non adhérent	3 €	3 €

**A. association
N. nazairienne
G. gymnastique
E. entretien**

SAISON 2020-2021

Pour tous, femmes et hommes dès 14 ans

**Gymnastique d'entretien
Cuisses abdo fessiers
Gym Form - Tonic - Douce
Pilates
Marche d'exercice (step)
Stretching
Volley loisir
Randonnée pédestre**

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

Site : gym-ange-stnazaire.fr