

	9H	10H	11H	12H	13H	15H	16H	17H	18H	19H	20H	21H
LUNDI	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
		9H45 RENFO	10H45 LIA	12H PILATES Débutant					18H STEP/LIA Débutant	19H RENFO	20H PILATES Intermédiaire	
	EVA								EVA			
MARDI	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
						A la Salle Polyvalente d'Abbaretz			18H15 PILATES Débutant	19H15 RENFO	20H15 STEP Débutant	
						A la Salle de la Chesnaie						20H00 Circuit Training
								EVA				
								FRED				
MERCREDI	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
									18H HIIT/STRETCH	19H STEP/LIA Inter/Conf.	20H ZUMBA	
									SIMON			
JEUDI	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
		9H45 AERO-RENFO	10H45 RENFO	11H15 STRETCH	12H PILATES Intermédiaire				18H CARDIO-RENFO	19H ZUMBA	20H AFRO-STYLE	
	EVA								SEVERINE			
VEND.	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
SAMEDI	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						



Adhésion 6 mois : 70 €

OBLIGATOIRE : présentation de sa carte d'adhérent, chaussures propres (utilisées uniquement en salle), bouteille d'eau, serviette et tapis pour les cours collectifs.

SALLE DE REMISE EN FORME

Entraînement libre en salle sur de nombreux équipements mis à votre disposition, avec les conseils et l'encadrement de professeurs diplômés.

Il est demandé aux adhérents de réserver leur cours d'une fois sur l'autre pour leur assurer un encadrement de qualité et maîtriser le nombre de personnes en salle.

COURS COLLECTIFS

LIA (Low Impact Aerobic) : enchaînements chorégraphiés en musique, sans impact, avec toujours un pied en contact avec le sol.

STEP : déplacement sur et autour d'une marche, en suivant un rythme musical spécifique et en enchaînant simultanément divers mouvements.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : exercices de musculation avec ou sans matériel.

HIIT : travail « cardio » avec des exercices à haute intensité cardiaque du type HIIT (High Intensity Interval Training), puis renforcement musculaire, et étirements/relaxation en fin de séance.

PILATES : ensemble d'exercices de mise en forme physique et morale. Renforcement en douceur des muscles profonds du corps

ZUMBA : activité fitness chorégraphiée et très dynamique, sur des rythmes variés, s'inspirant des danses latines et bien d'autres... inscriptions en septembre !

AFRO-STYLE : cours de danse et enseignement de plusieurs styles : Ragga, Dancehall, Ndombolo, Coupé décalé, Street-Jazz, Afro-house... Inscriptions en septembre.

EXTRAITS DU REGLEMENT INTERIEUR

Le NOS REMISE EN FORME est une section du Nozay Omnisport, association loi 1901.

Le NOS Remise en Forme propose à ses adhérents la **pratique de la musculation et des cours collectifs**. Le NOS Remise en Forme est dirigé par un bureau élu lors de l'Assemblée Générale annuelle de la section.

L'accès à la salle de musculation et aux cours collectif est subordonné au **paiement d'une adhésion nominative**. L'association se réserve le droit de refuser l'accès de la salle aux adhérents qui ne seront pas acquittés de leur cotisation suite aux 2 séances d'essai.

L'âge minimum d'inscription est fixé à 14 ans (cours collectifs et musculation) et est soumis à l'accord parental pour les mineurs.

Respecter vos créneaux horaires et prévenir en cas de changement. **Un report d'adhésion ne sera pris en compte que pour congé maternité et/ou arrêt supérieur à 3 mois et justifié par une attestation de médecin présentée avant la fin des 3 mois.**

Conditions nécessaires et indispensables :

La **présentation à chaque cours de sa carte d'adhérent**,

Une tenue de sport : dont **paire de chaussures de sport propre, réservée exclusivement à la pratique des activités de salle**,

Une **serviette pour protéger les machines, tapis ou autres sièges**, une bouteille d'eau,

Un **tapis** pour les cours collectifs,

Le **respect des lieux, du matériel mis à disposition et des autres adhérents**.

Notre partenaire



2021 - 2022



**Salle de la Chesnaie
Route de Nort s/ Erdre à
NOZAY**

02 40 79 39 63

Suivez-nous sur :

www.nosremiseenforme.com

 facebook.com/nos.remiseenforme