


	9H	10H	11H	12H	13H	15H	16H	17H	18H	19H	20H	21H
<b>LUNDI</b>	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
	9H45 RENFO	10H45 GYM Bien-Etre		12H PILATES Débutant*					18H STEP/LIA Débutant	19H RENFO	20H PILATES Intermédiaire*	
	EVA								EVA			
<b>MARDI</b>	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
						A la Salle Polyvalente d'Abbaretz				18H30 PILATES STRETCH	19H15 AERO- RENFO	
						A la Salle de la Chesnaie	EVA					
<b>MERCREDI</b>	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
									18H RENFO	19H HIIT	20H ZUMBA Débutant	
									LORINE			
<b>JEUDI</b>	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
	9H45 AERO-RENFO	10H45 RENFO	11H15 STRETCH	12H PILATES Intermédiaire*					18H CuissesAbdos - Fessiers	18H30 AERO- RENFO**	19H15 STEP/LIA Confirmé	20H PILATES Débutant*
	EVA								EVA			
<b>VEND.</b>	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						
<b>SAMEDI</b>	SALLE REMISE EN FORME					SALLE REMISE EN FORME						

**Adhésion 1 AN : 150 €**

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

\* Pilates avec ou sans matériel  
 \*\* 18H30 le jeudi : tant que le temps le permet les séances se feront en extérieur. Prévoir des chaussures d'extérieur.

## 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 (sur place ou au téléphone, pas de prise de RDV par mail) pour leur assurer un encadrement de qualité et maîtriser le nombre de personnes en salle.

## SPORT SANTE



Le NOS Omnisport est agréé Sport Santé. Pour plus d'informations Renseignez-vous auprès du NOS Omnisport au 02 28 05 54 69.

## 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).

**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 !

## 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,

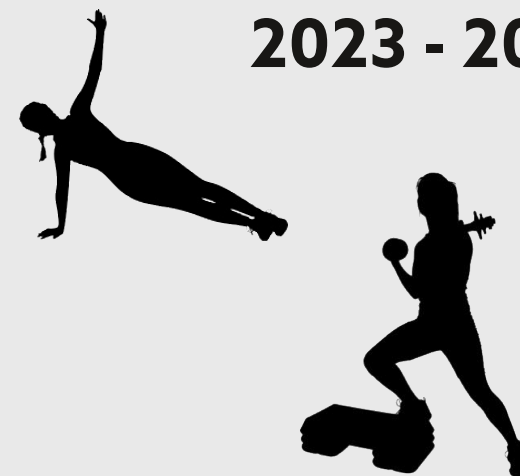
Un **tapis** pour les cours collectifs,

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

Notre partenaire



**2023 - 2024**



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

**02 40 79 39 63**

**Suivez-nous sur :**

[www.nosremiseenforme.com](http://www.nosremiseenforme.com)

[facebook.com/nos.remiseenforme](https://facebook.com/nos.remiseenforme)