

	8H	9H	10H	11H	12H
LUNDI	SALLE DE REMISE EN FORME				
	EVA →	9H45 RENFO	10H45 GYM Bien être		12H00 PILATES Débutant *
MARDI	SALLE DE REMISE EN FORME				
MERCREDI	SALLE DE REMISE EN FORME				
JEUDI	SALLE DE REMISE EN FORME				
	EVA →	9H45 AÉRO RENFO	10H45 RENFO	11H15 STRETCH	12H00 PILATES Intermédiaire *
VENDREDI	SALLE DE REMISE EN FORME				
SAMEDI	SALLE DE REMISE EN FORME				

	15H	16H	17H	18H	19H	20H
	SALLE DE REMISE EN FORME					
			EVA →	18H00 STEP/LIA Débutant	19H00 RENFO	20H00 PILATES Intermédiaire *
	SALLE DE REMISE EN FORME					
			EVA → (salle polyvalente d'Abbaretz)	18H30 PILATES STRETCH	19H15 AÉRO RENFO	20H00 CIRCUIT TRAINING
			FRED (salle de remise en forme) →			
	SALLE DE REMISE EN FORME					
			LORINE →	18H00 RENFO	19H00 HIIT	20H00 ZUMBA Débutant
	SALLE DE REMISE EN FORME					
			EVA →	18H00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18H30 AÉRO RENFO**	19H15 STEP/LIA Confirmé
						20H00 PILATES Débutant *
	SALLE DE 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 SANTÉ

Le NOS Omnisport est agréé Sport Santé. Pour plus d'informations Renseignez-vous auprès du NOS Omnisports 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 RÈGLEMENT INTERIEUR

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

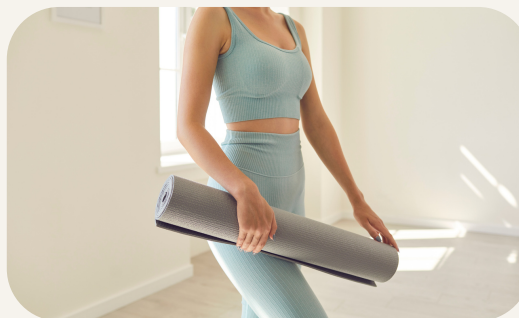
Le NOS Remise en Forme propose à ses adhérents la pratique de la musculation et des cours collectifs. Il est dirigé par un bureau élu lors de l'assemblée générale annuelle de la section.

L'accès à la salle de musculation et aux cours collectifs 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 se 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 un congé maternité et/ou un arrêt supérieur à 3 mois et justifié par une attestation médicale présentée avant la fin des 3 mois.



Conditions nécessaires et indispensables :

- présentation, à chaque cours, de sa carte d'adhérent,
- tenue de sport : dont paire de chaussures de sport propre, réservée exclusivement à la pratique des activités de salle,
- serviette pour protéger les machines, tapis ou autres sièges,
- bouteille d'eau,
- tapis pour les cours collectifs.
- respect des lieux, du matériel mis à disposition et des autres adhérents.



Planning des activités 2023/2024



Espace sportif de La Chesnaie,
Route de Nort-sur-Erdre
44170 Nozay
02 40 79 39 63

🌐 www.nosremiseenforme.com

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

📷 [nos_remise_en_forme](https://www.instagram.com/nos_remise_en_forme)