

## SALLE DE REMISE EN FORME

Entraînement libre sur de nombreux équipements avec les conseils et l'encadrement de professeurs diplômés.

**Pour assurer un accompagnement de qualité et maîtriser le nombre de personnes en salle, il est demandé aux adhérents de réserver leur cours soit :**

- en créneaux fixes,
- d'une fois sur l'autre (sur place ou au téléphone, pas de prise de RDV par mail).

## 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.
- 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).
- PRÉPARATION ATHLÉTIQUE TRAINING ; améliore les aptitudes physiques générales sous forme d'ateliers fractionnés (cardio et muscu).
- PILATES : ensemble d'exercices de mise en forme physique et morale. Renforcement en douceur des muscles profonds du corps.
- STRONG NATION : fitness haute intensité associant temps d'effort maximal et temps de repos actif sur des rythmes variés. Basé sur des exercices de cardio permettant de muscler l'ensemble 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 acquités 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.



### Obligatoire à chaque séance :

- présentation 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 2025/2026



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

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

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

📷 [nos\\_remise\\_en\\_forme](https://www.instagram.com/nos_remise_en_forme)

	8H	9H	10H	11H	12H
LUNDI	SALLE DE REMISE EN FORME				
		<b>EVA</b> ➔	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				
	<b>EVA</b> ➔	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						
			<b>TIPHAINE</b> ➔	18H00 LIA	18H45 CARDIO/ RENFO	19H30 PILATES	20H15 ZUMBA
	SALLE DE REMISE EN FORME						
				<b>MÉLINE</b> ➔	19H00 TONIFICATION & MOBILITÉ	20H00 RÉ-ENTRAÎNEMENT À L'EFFORT	
	SALLE DE REMISE EN FORME						
				(salle de remise en forme)	<b>FRED</b> ➔	20H00 PRÉPA. ATHLÉ. TRAINING	
	SALLE DE REMISE EN FORME						
			<b>TIPHAINE</b> ➔	18H00 RENFO	19H00 HIIT	20H00 ZUMBA	
	SALLE DE REMISE EN FORME						
			<b>TIPHAINE</b> ➔	<b>EVA</b> ➔	18H00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18H45 ZUMBA	19H30 STRONG NATION
	SALLE DE REMISE EN FORME						
					18H00 PILATES INTERMÉDIAIRE		

**ADHÉSION DE 155 € POUR LA SAISON,**  
règlement directement en ligne :



\* Pilates avec ou sans matériel