FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

SAINT-NAZAIRE
OLYMPIQUE SPORTIF
ENTRETIEN PHYSIQUE
34 rue Alphonse

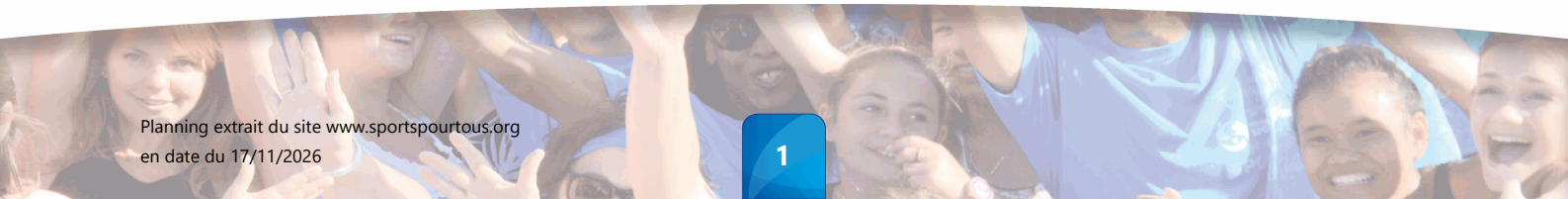
SNOS EP

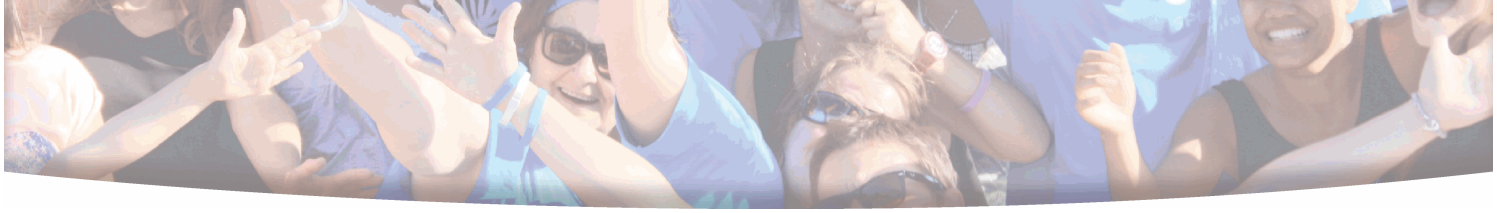
Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

Stretching	09:15 - 10:15	Adultes	Débutant Confirmé	MAISON DE QUARTIER D'AVALIX
Stretching	10:15 - 11:15	Adultes	Débutant Confirmé	MAISON DE QUARTIER D'AVALIX
Gym Entretien	15:15 - 15:45	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
Mobilité articulaire	16:45 - 17:45	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
Gym d'Entretien	17:00 - 18:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE VICTOR HUGO
Cuisses Abdos Fessiers	18:00 - 19:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE VICTOR HUGO

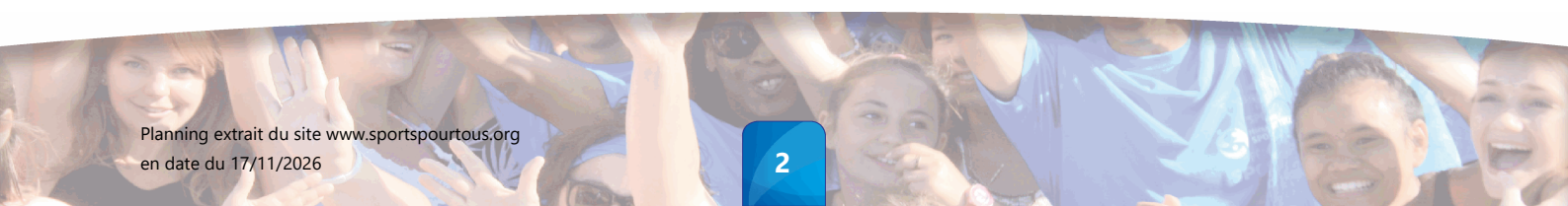
mardi

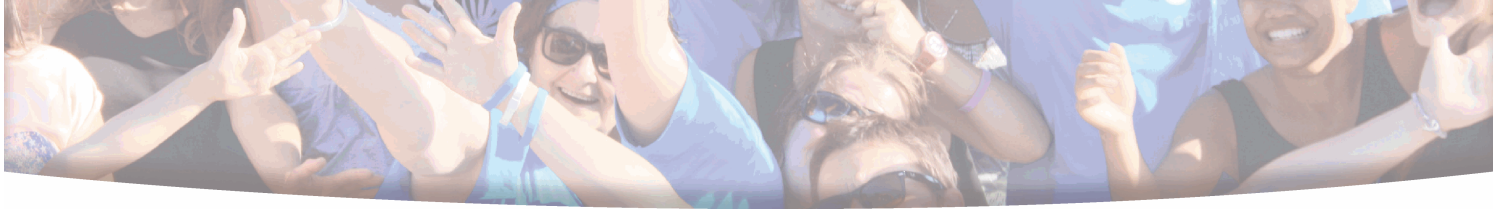




Gym Forme	10:30 - 11:30	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
Gym d'Entretien	10:45 - 11:45	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE D'EXPRESSION CORPORELLE
Stretching	11:30 - 12:30	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
Qi Gong	12:15 - 13:15	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
Yoga sur Chaise	12:30 - 13:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DES VIEUX AMIS
Gym d'Entretien	14:00 - 15:00	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
Stretching	14:00 - 15:00	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE D'EXPRESSION CORPORELLE
Pilates	15:30 - 16:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
Stretching	15:30 - 16:30	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE HENRI FOGEL
Pilates	16:30 - 17:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
cuisses abdo fessier	18:00 - 19:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE PIERRE MARIE CURIE
Stretching	18:00 - 19:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE VICTOR HUGO
Cardio	19:00 - 20:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE PIERRE MARIE CURIE

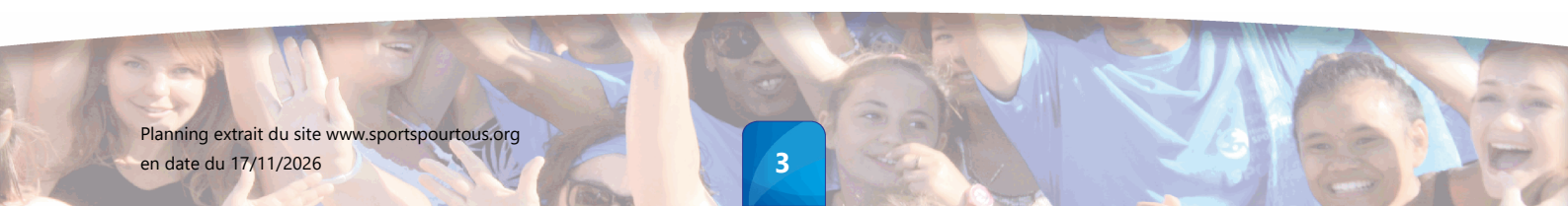
mercredi

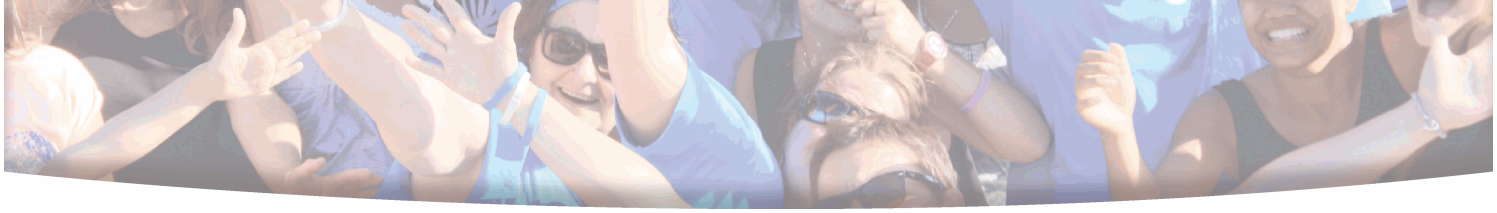




Gym Entretien	10:00 - 11:00	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE JACQUES DUBÉ
Pilates	18:00 - 19:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE VICTOR HUGO
Cardio	18:00 - 19:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE PIERRE MARIE CURIE
pilates	19:00 - 20:00	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE VICTOR HUGO

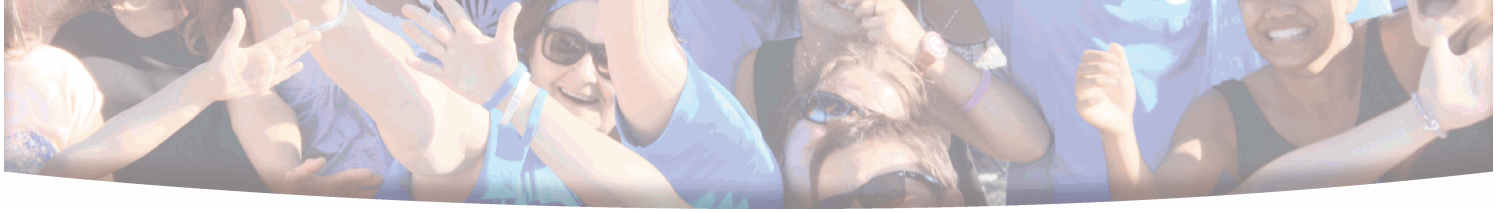
jeudi



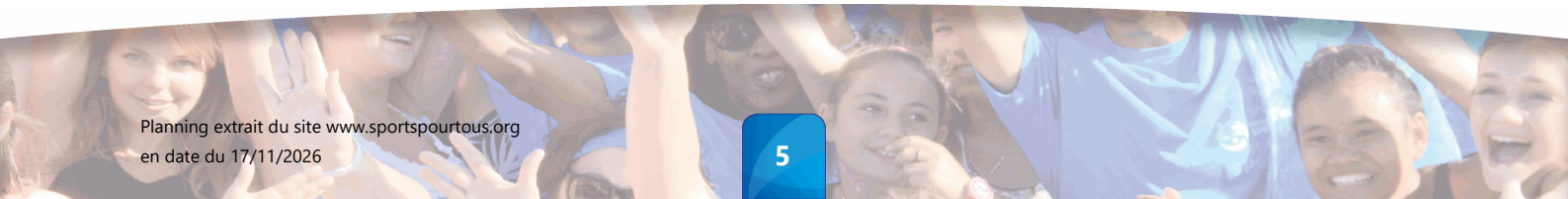


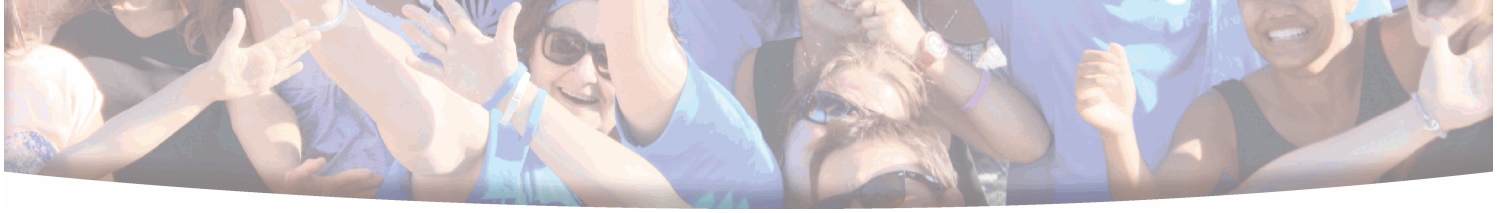
Stretching	09:00 - 10:00	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
Assouplissement	09:00 - 10:00	Adultes	Débutant Confirmé	MAISON DE QUARTIER D'AVALIX
Assouplissement Mobilisation	10:00 - 11:00	Adultes	Débutant Confirmé	MAISON DE QUARTIER D'AVALIX
Gym Forme	10:30 - 11:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE D'EXPRESSION CORPORELLE
Gym Forme	12:30 - 13:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE D'EXPRESSION CORPORELLE
Gym d'Entretien	14:15 - 15:15	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DES VIEUX AMIS
Gym Forme	16:15 - 17:15	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE HENRI FOGEL
Stretching	17:15 - 18:15	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
pilates	18:15 - 19:15	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
Fit ball	18:15 - 19:15	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE VICTOR HUGO
Stretching	18:15 - 19:15	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE FERDINAND BUISSON
Qi Gong	18:15 - 19:15	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE JACQUES DUBÉ
Renforcement	19:15 - 20:15	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE FERDINAND BUISSON
Qi Gong	19:30 - 20:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE JACQUES DUBÉ

vendredi



Stretching	10:45 - 11:45	Adultes	Débutant Confirmé	GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
Stretching	12:15 - 13:15	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DE KER FAOUËT
Gym Forme	14:00 - 15:00	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE MARCEL PAGNOL





Lieux & contacts

Siège

SAINT-NAZAIRE OLYMPIQUE SPORTIF ENTRETIEN PHYSIQUE
34 rue Alphonse Daudet, Gymnase Paul Lièvre
Saint-Nazaire
44600 ST NAZAIRE
T 0629673193
snos-ep@laposte.net

Lieux de pratique

GYMNASE AIMÉ LALLEMENT
RUE JOSEPH LE DÉLÉZIR
SAINT-MARC
44600 SAINT-NAZAIRE

GYMNASE FERDINAND BUISSON
CHEMIN DE PORCÉ
44600 SAINT NAZAIRE

GYMNASE HENRI FOGEL
AVENUE PIERRE DE COUBERTIN
44600 SAINT NAZAIRE

GYMNASE PIERRE MARIE CURIE
RUE GEORGE SAND
44600 SAINT NAZAIRE

GYMNASE VICTOR HUGO
RUE JEAN ANTOINE DE BAÏF
44600 SAINT NAZAIRE

MAISON DE QUARTIER D'AVALIX
3 RUE DOCTEUR CHARLES CALMETTE
44600 ST NAZAIRE

SALLE DE KER FAOUËT
RUE DES PINSONS
VILLÈS MARTIN
44600 ST NAZAIRE

SALLE DES VIEUX AMIS
RUE DE PORNICHET
44600 SAINT NAZAIRE

SALLE D'EXPRESSION CORPORELLE
92 ROUTE DU CHÂTEAU DE BEAUREGARD
IMMACULÉE
44600 SAINT NAZAIRE

SALLE DU PETIT CAPORAL
RUE GUY DE MAUPASSANT
44600 ST NAZAIRE

SALLE JACQUES DUBÉ
1 BIS RUE DES AJONCS
44600 SAINT NAZAIRE

SALLE MARCEL PAGNOL
2 BIS ALLÉE DES LILAS
44600 SAINT NAZAIRE

