

Saint-Nazaire	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Gymnastique	Seules les séances bénéficiant d'un nombre suffisant d'adhérents seront maintenues				
Gymnase GARNIER - Rue Clément Ader	16:45 Gym-Form				
Gymnase F. BUISSON - Rue de la Vecquerie	18:00 Gym-Form		18:00 Gym-Tonic		
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		09:00 Gym-Form		09:00 Gym-Form	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		10:05 Gym-Form		10:05 Gym-Form	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale		11:10 Gym-Bien-être		11:10 Gym-Form	
Maison de quartier M. PAGNOL - La Trébale				14:00 Gym-Bien-être	
Salle des Landettes - Chemin d'Avalix		17:00 Gym-Form			
Gymnase CARNOT - Rue du Traict		18:30 Gym-Form			
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand			19:15 Renfort-Cardio	19:15 Gym-Tonic	18:30 Gym-Stretching
Stretching					
Salle des Landettes - Chemin d'Avalix	10:10				
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand	18:30				
Gymnase CARNOT - Rue du Traict					9:00
Gymnase LAGRANGE Dojo B - Av Coubertin					16:30
Pilates					
Salle des Landettes - Chemin d'Avalix	9:00 Initié				
Gymnase Victor HUGO - Rue J.Ant de Baïf		19:15			
Maison de quartier Immaculée (décathlon)					14:00
Ecole Jean Jaurès - Bd L. Gambetta				18:45	
N.I.A (Dance Fitness)					
Gymnase École P.& M. CURIE - Rue G.Sand	19:35				
Qi Gong					
Gymnase F. BUISSON - Rue de la Vecquerie	19:15				
Maison de quartier Immaculée (décathlon)				15:00	
Marche Nordique					
Cours de 1:30 toutes les 2 semaines					10:30
Trignac					
BERT - Ecole Louise Michel			17:15 Gym-Form		
TRIGNAC Centre - Gymnase G Frédet		14:30 Gym-Bien-être		09:30 Gym-Form	
CERTE - Gymnase Jean de Neyman				17:30 Gym-Form	
Savenay					
Gym douce, tonic, form Pilates	9h15 Gym-Douce				
	10:15 Gym-Tonic				
Complexe polyvalent 1, rue des Mésanges - Salle Conférence	11:15 Pilates			16:00 Gym-Form	
	19:00 Gym-Tonic				
Bouvron					
Gym					
Salle - Rue Louis Guihot			20:00	14:30	