



GYMNASTIQUE ADULTES – PROGRAMME 2026/2027

Reprise des cours :
semaine 38, à partir du lundi 14/09/26

Lieu de pratique : Complexe sportif DON BOSCO SPORTS
NANTES – 10 rue du Stade de la Noue – 44300 NANTES

Choisissez votre intensité :

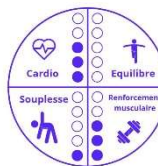


Mail : donboscogymaqua@gmail.com
N° FFPGV : 44082 – N° Jeunesse et Sport : 15270
25, chemin de Bonneville 44300 NANTES
www.gymnastique.donboscosportsnantes.fr

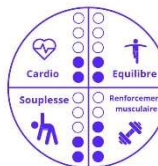


Gym dynamique – Tarif (G)

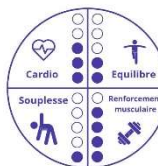
LUNDI 9h à 10h Dominique



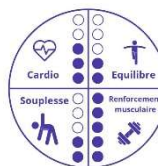
LUNDI 10h à 11h Dominique
Cours Messieurs



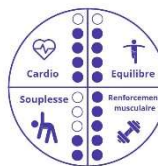
MARDI 9h30 à 10h30 Manon



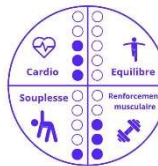
MARDI 19h30 à 20h30 Coralie
Gym Renfo



MERCREDI 19h à 20h Emeline
Axé Pilates

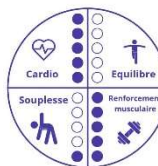


JEUDI 9h à 10h Dominique



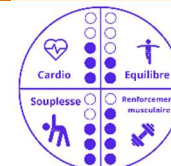
Cardio Training / Hiit – Tarif (G)

LUNDI 20h à 21h Manon



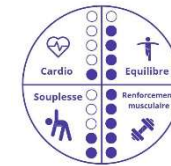
Gym Globale (dynamique + stretching) – Tarif (T)

VENDREDI 9h30 à 11h Manon



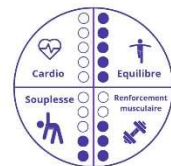
Renfo non cardio – Tarif (G)

MARDI 11h30 à 12h30 Manon

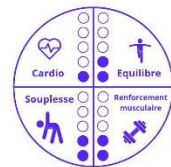


Gym Douce – Tarif (G)

MARDI 10h30 à 11h30 Manon

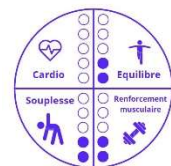


JEUDI 10h10 à 11h10 Dominique



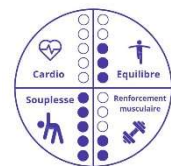
Gym Stretch – Tarif (G)

VENDREDI 11h à 12h Dominique



Stretching Relaxation – Tarif (G)

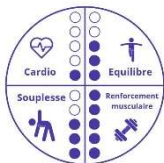
JEUDI 13h30 à 14h30 Coralie



Pilates – Tarif (P)

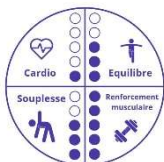
LUNDI
12h30 à 13h30

Coralie
Intermédiaire



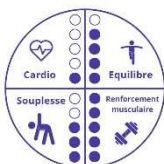
MARDI
17h30 à 18h30

Coralie
Débutant -
Intermédiaire



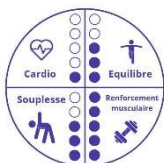
MERCREDI
20h à 21h

Emeline
Intermédiaire



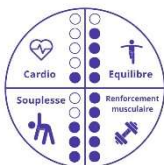
JEUDI
12h30 à 13h30

Coralie
Intermédiaire -
Avancé



VENDREDI
12h30 à 13h30

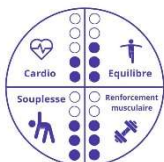
Emeline
Tous niveaux



Street Jazz – Tarif (s)

MARDI
20h30 à 21h45

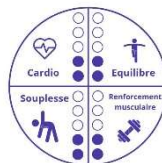
Coralie



Fit Danse – Tarif (G)

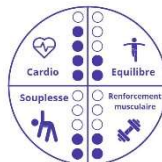
LUNDI
11h30 à 12h30

Coralie
Cool



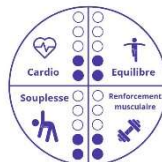
MARDI
18h30 à 19h30

Coralie
Cardio



JEUDI
11h30 à 12h30

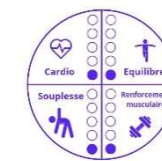
Coralie
Cool



Activités Physiques Adaptées (APA)

LUNDI et
VENDREDI
14h30 à 16h

Dominique



Aquagym – Tarif (G)

**sous réserve de professeur*

LUNDI 8h15 à 9h

LUNDI 20h à 20h45 *

LUNDI 21h à 21h45 *

MARDI 8h15 à 9h

JEUDI 8h à 8h45

VENDREDI 8h à 8h45

VENDREDI 17h à 17h45

Léo Lagrange

Jules Verne

Jules Verne

Léo Lagrange

Jules Verne

Jules Verne

Jules Verne

Tarif Annuel	Gym (G)	Pilates (P)	Gym Globale (T)	Street Jazz (S)	APA
1 cours/semaine	160€	205 €	220 €	250 €	350 €
Remises	2 cours : - 40 €				
Pack Sport	3 cours : - 90 €				
Santé :	4 cours : - 140 €				

- La cotisation annuelle (saison scolaire) s'entend licence fédérale et assurance comprises.
- Les 2 premiers cours sont considérés comme cours d'essai : le dossier d'inscription sera restitué si non poursuite des cours et des frais de dossier de 20€ seront conservés. Pas de cours d'essai pour l'aquagym.
- Si le minimum de participants n'est pas atteint pour un cours, il pourra ne pas être mis en place.

INSCRIPTIONS et INFORMATIONS

lundi 08/06/26 de 17h à 19h

Venez nous rencontrer à la salle de gymnastique,
10 rue du Stade de la Noue.