



[ PARTIIPER À  
LA VIE CITOYENNE ]

# Faire du sport à Saint-Nazaire



Mise à jour - décembre 2020

## QUOI ?

Pour passer un bon moment,  
rencontrer de nouvelles personnes  
et prendre soin de votre santé,  
vous pouvez faire du sport.  
C'est possible sans payer cher  
et même si vous n'en avez jamais fait !



## OÙ FAIRE DU SPORT ?


### **Esprit Sport**



Pour les adultes qui veulent commencer ou poursuivre une activité sportive régulière.

#### **Activités :**

Vélo (apprentissage / sorties), gymnastique bien-être, multisports, renforcement musculaire, marche, natation (apprentissage), football, programme sport et alimentation.  
+ des sorties ponctuelles régulièrement (randonnées, jeux..)

€ 12 euros l'année  Dans plusieurs salles de la ville

#### **Informations :**



EspritSport44



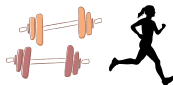
07.88.17.82.97 (Anita)

### **Body Art**



Séances de sport collectives ouvertes à toutes et à tous.

(mélange de musculation et de cardio)



Gratuit



Lieu : voir sur Facebook le dimanche

#### **Informations :**



BODY ART Saint-Nazaire

## Maisons de quartier

Les 7 maisons de quartier de Saint-Nazaire proposent de nombreuses activités dont du sport.



Pour les enfants et pour les adultes.



Ne pas jeter sur la voie publique

### Activités:


Cirque, danse (africaine, hip-hop, ...), gymnastique, pétanque, pilates, Qi Qong, tai chi, yoga, zumba...

Selon l'activité et votre revenu, de 8€ à 200€ par an  
+ adhésion annuelle maison de quartier :  
adultes 7€, famille 11€, enfant (- de 25 ans) 4€

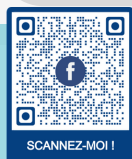
@ [www.fmq-saintnazaire.fr](http://www.fmq-saintnazaire.fr)  
(cliquez sur "activités"  
en haut à droite)



Informations  
dans les maisons  
de quartier

Les clubs de sport de Saint-Nazaire, sont plus chers   
mais vous pouvez demander une **aide financière** au  
Secours Populaire.

Liste des clubs : <http://sports.mairie-saintnazaire.fr/#>



[www.solidarite-estuaire.fr/parlon](http://www.solidarite-estuaire.fr/parlon)

rejoignez-nous!

**SOLIDARITÉ**  
ESTUAIRE

"PARL'On - Solidarité Estuaire"