



[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



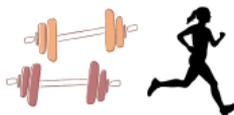
07.88.17.82.97 (Anita)

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
(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

rejoignez-nous!

SOLIDARITÉ
ESTUAIRE

"PARL'On - Solidarité Estuaire"