



Des activités
physiques
SPORT SANTÉ
pour tous
au sein du club :

NANTES PROCÉ
Gym Volontaire
et Loisirs
(NP GVL)



<https://gym-adultes-nantes-gvl.com>
nantesproce.contactgvl@gmail.com



06 82 58 43 99
06 08 98 75 28

INAUGURATION
LE
30 AOÛT 2025



DU SPORT SANTÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

DÈS LE
15 SEPTEMBRE 2025

au gymnase
Gaston Serpette



Ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING

saison 2025 /2026



✓ nantesproce.contactgvl@gmail.com

✓ 06 82 58 43 99 ou 06 08 98 75 28

LUNDI

gym
dynamique
18h et 19h



Gymnase
Gaston Serpette

MARDI

stretching
10h et 11h10

39 rue
félix thomas



actigym senior
17h30

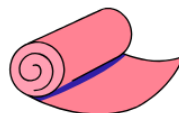
Gymnase
Gaston Serpette

MERCREDI

actigym senior
10h15

pilates
11h et 12h15

stretching
17h30



Gymnase
Gaston Serpette

JEUDI

actigym senior
17h30

renforcement
musculaire
18h30

cross training
19h30



Gymnase
Gaston Serpette

VENDREDI

activité zen
10h

39 rue
félix thomas

SAMEDI



marche nordique
9h 00

prévoir une bouteille d'eau et tapis pour les activités