

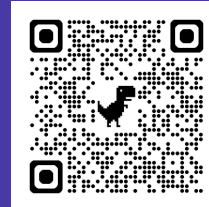
DU SPORT SANTÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

au gymnase Gaston Serpette

dès le 14 septembre 2026



06 82 58 43 99
06 08 98 75 28



Scanner le
QRcode
pour retrouver
toutes nos
activités

NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS (NP GVL)

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



PLANNING

saison 2026 /2027



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
11h15 et 12h15**

**stretching
17h30**



**Gymnase
Gaston Serpette**

JEUDI

**actigym senior
17h30**

**renforcement
musculaire
18h30**

**cross training
19h30**



**Gymnase
Gaston Serpette**

VENDREDI

body zen

10h

fitness danse

11h

39 rue félix thomas

SAMEDI



**marche
nordique
9h 30**

Ne pas jeter sur la voie publique

prévoir une bouteille d'eau et tapis pour les activités