

MARCHE NORDIQUE

OXYGÉNEZ-VOUS AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !

Label
Qualité Club
Sport Santé



NANTES PROCÉ
GYM VOLONTAIRE
ET LOISIRS

NP GVL



VOTRE SEANCE LE SAMEDI DE 09H00 À 10H30

2 SÉANCES DÉCOUVERTE LES 20 ET 27 SEPTEMBRE 2025



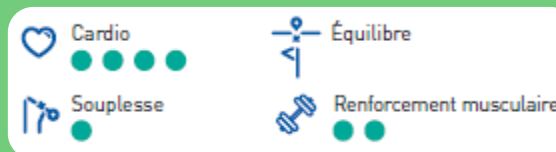
RDV PARKING EN BAS DU PARC DE PROCÉ À NANTES

La Marche nordique permet de se déplacer de façon dynamique, avec des bâtons, afin de propulser le corps en avant et d'allonger la foulée.

BIENFAITS :

La pratique de la Marche nordique permet une **meilleure oxygénation** pendant la séance et procure rapidement un **sentiment de détente**. Le travail de propulsion avec les bâtons va entraîner une mobilisation d'environ 80% des groupes musculaires. C'est donc une activité idéale pour retrouver une **tonicité musculaire, adaptée à tous les âges**.

La Marche nordique, un atout pour votre santé !



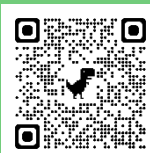
Pour en savoir plus,



06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99



<https://gym-adultes-nantes-gvl.com> ou scannez le QR CODE



Prévoir une bouteille d'eau

2025/2026