

CROSS TRAINING

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



NANTES PROCÉ
GYM VOLONTAIRE
ET LOISIRS

NP GVL



VOTRE SÉANCE LE JEUDI DE 19H30 À 20H30

SALLE FESTIVE, 38 RUE DU BREIL

Les exercices sollicitent plusieurs chaînes musculaires simultanément, alternant un **travail de cardio** et de **renforcement musculaire**, tout en développant l'équilibre, l'agilité et la coordination. L'animateur s'adapte au niveau et aux capacités de chacun. Chaque pratiquant peut trouver selon ses capacités et son vécu sportif une proposition à son niveau.

C'EST DU HIIT : les exercices s'appuient sur un travail de **High Intensity Interval Training**, méthode qui alterne des **exercices intensifs** avec **des temps de récupération**.

Grâce au matériel : sangles de suspension, sangles latex, cordes, fitball, kettlebell, les séances offrent un **travail progressif, efficace et varié**, le tout **dans la bonne humeur** !

**VENEZ FAIRE UNE SÉANCE DÉCOUVERTE
VOUS SEREZ CONQUIS !**

Prévoir un tapis et une bouteille d'eau

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99,
Ou consultez notre site Internet : <https://gym-adultes-nantes-gvl.com>

2024/2025