

PILATES FONDAMENTAL

ADOPTÉZ LA BONNE POSTURE AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !



PLACES LIMITEES

Label
Qualité Club
Sport Santé



NANTES PROCÉ
GYM VOLONTAIRE
ET LOISIRS

NP GVL

VOS SÉANCES LE MERCREDI À 11H15 ET À 12H15 GYMNASE GASTON SERPETTE

Cette pratique, déclinée de la méthode Pilates, garantit une parfaite harmonie entre la santé, le corps et le mental. Cette technique douce, mais puissante, **cible les muscles profonds**, et s'adresse à tous les publics.

BIENFAITS :

Cette activité a de nombreux bénéfices pour la santé. Elle permet **d'affiner la silhouette**, de redresser la posture du corps et le renforcement des muscles profonds. La multiplicité d'exercices assure une meilleure habileté motrice et fait progresser la **mobilité articulaire**, tout en **assouplissant le corps**.

Cardio



Équilibre



Souplesse



Renforcement musculaire



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



VENEZ FAIRE UNE SÉANCE DÉCOUVERTE
Prévoir un tapis et une bouteille d'eau