

STRETCHING

**RENFORCEZ VOTRE SOUPLESSE AVEC LE CLUB
NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !**



NANTES PROCÉ
GYM VOLONTAIRE
ET LOISIRS
NP GVL

VOS SÉANCES

- 📍 **LE MARDI À 10H00 ET 11H00
SALLE 39 RUE FÉLIX THOMAS**
- 📍 **LE MERCREDI DE 17H30 À 18H30
SALLE FESTIVE, 38 RUE DU BREIL**

Le stretching appartient au domaine du wellness des activités dites « tendance ». Il regroupe **différentes techniques d'étirements** : dynamiques, actifs ou passifs, proposées et adaptées à chacun.

Cette activité **d'entretien tout public** permet l'amélioration de la souplesse, participe à une meilleure fonctionnalité articulaire et musculaire. Elle contribue ainsi à une harmonisation et une régulation des différentes tensions, un entretien et un **maintien des capacités de locomotion et de motricité du corps dans sa globalité**.

Ne pas jeter sur la voie publique

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