

STRETCHING

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



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.**

VENEZ FAIRE UNE SÉANCE DÉCOUVERTE
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>