

LE DUO SALLE ET PLEIN AIR

AU TOP DE VOTRE VITALITÉ AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !



Cardio



Renforcement musculaire



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORT VITALITÉ



Souplesse

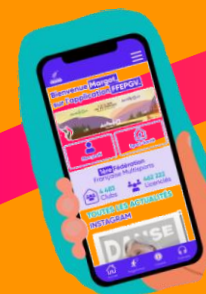


Equilibre

UNE SÉANCE EN SALLE DE VOTRE CHOIX DANS LA SEMAINE

UNE SÉANCE EN PLEIN AIR LE SAMEDI AVEC LA MARCHÉ NORDIQUE

UNE SÉANCE EN AUTONOMIE



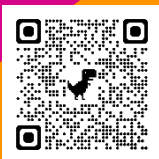
L'offre DUO SALLE ET PLEIN AIR, proposée à un prix très attractif, va activer tous les paramètres de votre santé : c'est la programmation optimale alliant en plus la détente et le lien social.

Optimisez votre capital vitalité, tout en vous faisant plaisir.

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



LE DUO SALLE ET PLEIN AIR

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit le terme santé comme : « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Les recommandations internationales concernent principalement deux classes d'âge (les 18-65 ans et les 65 ans ou plus).

La synthèse des préconisations démontre l'importance de combiner 4 types d'exercices :

- + +Des exercices de type aérobie ou cardio-respiratoire,
- + +Des exercices du type renforcement musculaire,
- + +Des exercices de souplesse,
- + +Des exercices d'équilibre.

Le lien social et la détente, essentiels au bien-être de chacun, viennent compléter cet ensemble.

L'offre DUO SALLE ET PLEIN AIR est composée de 3 séances successives par semaine (1 séance en intérieur + 1 séance en extérieur + 1 séance en autonomie) à un tarif très attractif. Elle va vous permettre de suivre au plus près les recommandations en matière de santé.

Lien social



Détente



1 séance en salle encadrée

- Mixte, où l'on retrouve RM, Cardio, Souplesse et Équilibre
- Activités supports : Tendance Energy, Work, Wellness, Move



1 séance en extérieur encadrée

- Séance mixte (RM, Cardio++, Souplesse, Équilibre)
- Activités supports : Marche Active, Marche Nordique, Course à pied, Cross- Training Sport-Santé



1 séance en autonomie

- Séance à dominante Cardio++++ (endurance fondamentale)
- Activités supports : Marche Active, Marche Nordique, Course à pied

ET/OU

+