

# CROSS TRAINING

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

Label  
Qualité Club  
Sport Santé



NANTES PROCÉ  
GYM VOLONTAIRE  
ET LOISIRS

NP GVL

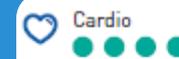


### VOTRE SÉANCE LE JEUDI DE 19H30 À 20H30 GYMNASE GASTON SERPETTE

Le Cross-Training ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines. La séance se déroule sous forme de blocs d'exercices en musique.

#### BIENFAITS :

C'est **l'activité la plus performante** pour améliorer rapidement sa condition physique : amélioration des capacités cardio-respiratoires, augmentation de l'endurance, de la force musculaire, amélioration de la posture et de l'équilibre, lutte contre le déséquilibre musculaire.



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  
VOUS SEREZ CONQUIS !**

**Prévoir un tapis et une bouteille d'eau**

2025/2026