

# LE DUO SALLE ET PLEIN AIR

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



**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 santé, tout en se 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



**VENEZ FAIRE LES SÉANCES DÉCOUVERTE**

# 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 prêt 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

+