STRETCHING

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

Le Stretching, activité zen, repose sur un ensemble de différentes techniques d'étirements (actif, passif, dynamique avec une respiration adaptée).

BIENFAITS :

La pratique régulière de cette activité d'entretien tout public permet de retrouver mobilité articulaire et souplesse, mais aussi calme et bien-être.

Cardio

Équilibre ●●

Souplesse ●●●●●

Renforcement musculaire

Prévoir Tapis et bouteille d'eau

VOS SÉANCES

LE MARDI À 10H00 ET 11H00

SALLE A 39 RUE FÉLIX THOMAS

LE MERCREDI DE 17H30 À 18H30

GYMNASE GASTON SERPETTE

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

Label Qualité Club Sport Santé

NANTES PROCE GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS

NP GVL

Ne pas jeter sur la voie publique

2026/2027

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ

VILLE DE Nantes