

# STRETCHING

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



### VOS SÉANCES

**LE MARDI À 10H00 ET 11H00**

**SALLE A 39 RUE FÉLIX THOMAS**

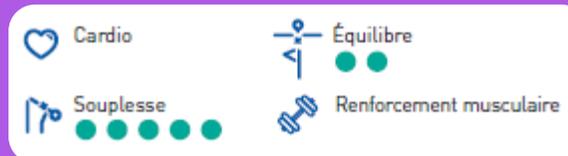
**LE MERCREDI DE 17H30 À 18H30**

**GYMNASE GASTON SERPETTE**

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.



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