

MARCHE NORDIQUE

OXYGÉNEZ-VOUS AVEC LE CLUB

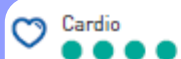
NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !



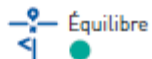
La Marche nordique permet de se déplacer de façon dynamique, avec des bâtons, afin de propulser le corps en avant et d'allonger la foulée.

BIENFAITS :

La pratique de la Marche nordique permet une meilleure oxygénation pendant la séance et procure rapidement un sentiment de détente. Le travail de propulsion avec les bâtons va entraîner une mobilisation d'environ 80% des groupes musculaires. C'est donc une activité idéale pour retrouver une tonicité musculaire, adaptée à tous les âges.



Cardio



Équilibre



Souplesse



Renforcement musculaire

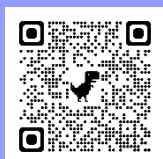
Prévoir
une
bouteille
d'eau

Votre Séance LE samedi de 09h30 à 11h00 en métropole nantaise

Pour connaître le lieu du rendez-vous

☎ 06 82 58 43 99

🌐 <https://gym-adultes-nantes-gvl.com> ou scannez le QR CODE



2026/2027

Ne pas jeter sur la voie publique