

# 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.



Prévoir  
Tapis et  
bouteille  
d'eau

### VOS SÉANCES

LE MARDI À 10H00 ET 11H00

📍 SALLE A 39 RUE FÉLIX THOMAS

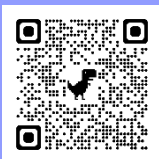
LE MERCREDI DE 17H30 À 18H30

📍 GYMNASSE 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



Ne pas jeter sur la voie publique