

FITNESS DANSE

AMUSEZ-VOUS LIBREMENT AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !

La Fitness Danse travaille sur la coordination, l'équilibre, l'habileté motrice. Elle met l'accent sur la mémorisation et l'orientation dans l'espace, constitue également un exercice de renforcement musculaire.

BIENFAITS :

L'aspect artistique et convivial de l'activité promet au pratiquant de se dépenser physiquement dans un cadre propice aux relations sociales. Ainsi, alors que le corps travaille positivement pour la santé, l'esprit en profite pour se détendre.



Cardio



Équilibre



Souplesse



Renforcement musculaire



Prévoir
Tapis et
bouteille
d'eau



Ne pas jeter sur la voie publique

Votre Séance LE VENDREDI à 11h00

 SALLE A 39 RUE FÉLIX THOMAS

NOUVEAU

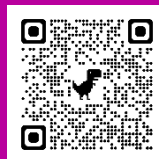
Pour en savoir plus,



06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99



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



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORT VITALITÉ

2026/2027