

# MARCHE NORDIQUE

## OXYGÉNEZ-VOUS AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !



NANTES PROCÉ  
GYM VOLONTAIRE  
ET LOISIRS

NP GVL



### VOTRE SÉANCE LE SAMEDI DE 09H00 À 10H30

📍 **2 SÉANCES DÉCOUVERTE LES 21 ET 28 SEPTEMBRE 2024**  
**RDV DEVANT L'ENTRÉE DE LA MÉDIATHÈQUE**  
**CHARLES-GAUTIER-HERMELAND À ST HERBLAIN**

**Prévoir une bouteille d'eau**

Cette activité extérieure permet un travail complet de votre corps. En effet, 90 % des muscles sont sollicités : le dos, les abdominaux, les épaules, les bras et les jambes bien sûr !

La Marche Nordique favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une bonne dépense énergétique.

Elle réunit donc toutes les vertus du Sport Santé : **souplesse, équilibre, renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire et l'endurance. L'essayer c'est l'adopter !!**