



**Une activité physique SPORT SANTE
proposée au sein du Club NP GVL :**

- C'est une diversité de mouvements et de techniques, en musique ou sans, réalisés en sécurité, aux intensités personnalisées,
- C'est faire partie d'une association, où convivialité, relation avec l'équipe d'animation diplômée, favorisent bonne humeur et détente.

Un moment convivial de fin d'année clôture la saison sportive.

-  <https://gym-adultes-nantes-gvl.com>
-  nantesproce.contactgvl@gmail.com
-  06 82 58 43 99 ou 06 08 98 75 28

Nous prenons la carte blanche



**DU SPORT SANTE
PRES DE CHEZ VOUS**

Ne pas jeter sur la voie publique

**Rentrée le
16 septembre 2024**

ACTIVITES SPORTIVES VARIEES

1ère séance offerte

INSCRIPTIONS
avant et après le cours

LUNDI

GYM DYNAMIQUE
18h00
38 rue du Breil

GYM DYNAMIQUE
19h00
38 rue du Breil

Chaque semaine je retrouve
mes activités favorites et aussi
des séances en ligne

MARDI

STRETCHING
10h00
39 rue Félix Thomas

STRETCHING
11h10
39 rue Félix Thomas

ACTIGYM SENIOR
17h30
38 rue du Breil

MERCREDI

BODY ZEN
9h00
38 rue du Breil

ACTIGYM SENIOR
10h15
38 rue du Breil

PILATES
11h15
38 rue du Breil

PILATES
12h15
38 rue du Breil

STRETCHING
17h30
38 rue du Breil

JEUDI

ACTIGYM SENIOR
17h30
38 rue du Breil

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**
18h30
38 rue du Breil

CROSS TRAINING
19h30
38 rue du Breil

SAMEDI

MARCHE NORDIQUE
9h00
séance de 1h30



Séance découverte
Contactez-nous pour connaître
le lieu de RDV



Prévoir une bouteille d'eau et pour les activités en salle un tapis