



1ère séance offerte

Marche nordique



**Séances découverte
les 19 & 26 septembre 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
GYM DYNAMIQUE 18h30 <i>(38 rue du Breil)</i>	STRETCHING 10h00 <i>(51 bd G. Serpette)</i>	BODY ZEN 9h15 <i>(52 rue du Breil)</i>	ACTIGYM'SENIOR 17h30 <i>(51 bd G. Serpette)</i>	MARCHE NORDIQUE Débutants 9h30
GYM DYNAMIQUE 19h30 <i>(38 rue du Breil)</i>	STRETCHING 11h00 <i>(51 bd G. Serpette)</i>	ACTIGYM'SENIOR 10h30 <i>(38 rue du Breil)</i>	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30	MARCHE NORDIQUE Confirmés 11h00
	STAGE MARCHE ACTIVE (*) 16h00	PILATES 11h30 <i>(52 rue du Breil)</i>	CROSS TRAINING 19h30 <i>(51 bd G. Serpette)</i>	
	GYM DOUCE 17h30 <i>(51 bd G. Serpette)</i>	PILATES 12h30 <i>(52 rue du Breil)</i>		
		STAGE MARCHE NORDIQUE (**) 14h00		
		STRETCHING 17h30 <i>(51 bd G. Serpette)</i>		

(*) Stage de marche active : du 29/09 au 08/12/2020

(**) Stage de marche nordique : du 30/09 au 16/12/2020

RDV au Parc de Procé



INSCRIPTIONS

Gymnase G. Serpette - 51 bd G. Serpette

Mardi 8 et mercredi 9 septembre

17h30-18h30

Jeudi 10 septembre

17h30 -20h00

Le sport santé c'est

bouger, se dépenser, préserver une bonne condition physique, se sentir en forme.

Une activité physique **SPORT SANTE** proposée au sein du **Club NPO Gym Volontaire** :

- C'est une diversité de mouvements et de techniques, en musique ou sans, des exercices réalisés en sécurité, aux intensités personnalisées,
- C'est faire partie d'un groupe où convivialité, relation avec les animatrices diplômées, favorisent bonne humeur et détente.

Un repas de fin d'année clôture la saison.



N'hésitez pas à visiter notre site internet
www.nantesproceomnisports.fr

Courriel : npo.gymvolontaire@yahoo.fr

Contacts : 06 82 58 43 99
06 08 98 75 28



Nouvelles activités

Marche active

Cross Training

Body Zen



Du sport santé près de chez vous

Rentrée
14 septembre 2020



NPO GYM VOLONTAIRE

Gymnase Gaston Serpette

51 bd Gaston Serpette

44000 NANTES