



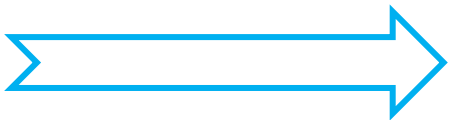
**1ère séance offerte**

**Marche nordique**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
GYM DYNAMIQUE 18h30 38 rue du Breil	STRETCHING 10h00 39 rue Félix Thomas	BODY ZEN 09h00 38 rue du Breil	MARCHE NORDIQUE * 13h30	MARCHE NORDIQUE Débutants 09h30
GYM DYNAMIQUE 19h30 38 rue du Breil	STRETCHING 11h00 39 rue Félix Thomas	ACTIGYM SENIOR 10h15 38 rue du Breil	MARCHE ACTIVE * 15h00	MARCHE NORDIQUE Confirmés 11h00
		PILATES 11h15 38 rue du Breil	STRETCHING 17h30 38 rue du Breil	CROSS TRAINING 19h30 38 rue du Breil
		PILATES 12h15 38 rue du Breil		

**Séances découverte les 22, 25, 29 septembre et 02 octobre 2021**  
**RDV sur le parking du Stade de Gagné à ORVAULT**

**\* Cycle de 12 séances à partir du 22 septembre 2021**



**INSCRIPTIONS**  
 Salle festive 38 rue du Breil  
**Mardi 14 et mercredi 15 septembre 2021**  
 de 17h30 à 18h30  
**Jeudi 16 septembre 2021** de 17h30 à 20h00  
**ATTENTION, PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE** (schéma vaccinal complet ou certificat de rétablissement) + fournir copie papier

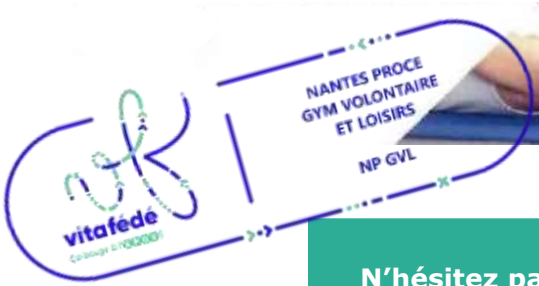
Le sport santé c'est  
Bouger, se dépenser, préserver une bonne condition physique, se sentir en forme.

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

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.



ACTIVITES  
SPORTIVES  
VARIEES

Du sport santé  
près de chez vous

Rentrée  
20 septembre  
2021

N'hésitez pas à visiter notre site internet  
[www.nantesproceomnisports.fr](http://www.nantesproceomnisports.fr)

Courriel : [nantesproce.gvl44@yahoo.com](mailto:nantesproce.gvl44@yahoo.com)

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

**NANTES PROCE  
GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS**

Gymnase Gaston Serpette  
51 bd Gaston Serpette  
44000 NANTES