

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

Document non contractuel



► Du sport santé
près de chez vous

Rentrée le
9 septembre 2019

NPO GYM VOLONTAIRE

Gymnase Gaston Serpette
51 bd Gaston Serpette
44000 NANTES



Marche nordique



Séances découverte
les 21 & 28 septembre 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
GYM DYNAMIQUE 18h30 (38 rue du Breil)	STRETCHING 10h00 (51 bd G. Serpette)	ACTIGYM' SENIOR 10h30 (38 rue du Breil)	BODY ZEN 12h45 (38 rue du Breil)	MARCHE NORDIQUE Débutants 9h30
GYM DYNAMIQUE 19h30 (38 rue du Breil)	STRETCHING 11h00 (51 bd G. Serpette)	PILATES 11h30 (38 rue du Breil)	ACTIGYM' SENIOR 17h30 (51 bd G. Serpette)	MARCHE NORDIQUE Confirmés 11h00
	GYM'DOUCE 17h30 (51 bd G. Serpette)	PILATES 12h30 (38 rue du Breil)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30 (51 bd G. Serpette)	
		STRETCHING 17h30 (51 bd G. Serpette)	CROSS TRAINING 19h30 (51 bd G. Serpette)	

Nouvelles activités :
Body Zen et Cross Training

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 15 OCTOBRE 2019
(au-delà, nous contacter)

Lundi 18h15-20h00
Salle polyvalente - 38 rue du Breil

Jeudi 17h15-20h00
Gymnase G. Serpette - 51 bd G. Serpette