

STRETCHING

**RENFORCEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS UN CADRE
CONVIVAL ET ACCESSIBLE A TOUS AVEC LE CLUB
NANTES PROCE GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS**

**SEANCES
DECOUVERTE
LES 21 ET 22
SEPTEMBRE
2021**



2 COURS le MARDI à 10h00 et à 11h00

Salle 39 rue Félix Thomas

UN COURS le MERCREDI de 17h30 à 18h30

Salle festive, 38 rue du Breil

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99.

LE STRETCHING C'EST QUOI ?

Le stretching appartient au domaine du wellness des activités dites « tendance ». Il regroupe différentes techniques d'étirements : dynamiques, actifs ou passifs, proposées et adaptées à chacun.

LES BIENFAITS

Cette activité d'entretien tout public permet l'amélioration de la souplesse, participe à une meilleure fonctionnalité articulaire et musculaire. Elle contribue ainsi à une harmonisation et une régulation des différentes tensions, un entretien et un maintien des capacités de locomotion et de motricité du corps dans sa globalité.

