

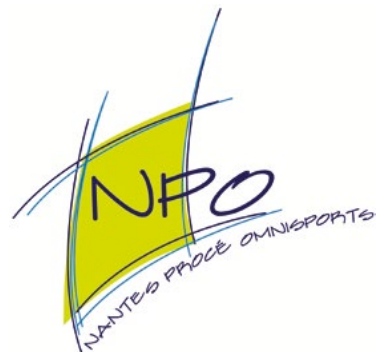
Le sport santé c'est

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
10 septembre 2018

NPO GYM VOLONTAIRE

Gymnase Gaston Serpette

51 bd Gaston Serpette

44000 NANTES



Séances
découverte
08 et 15
septembre 2018

ACTIVITÉS GYM

Gym dynamique adulte

Séance en musique en pleine dépense d'énergie pour développer le cardio, le renforcement musculaire, l'équilibre.

- **Lundi**
18h30 et 19h40
- **Jedi**
18h30 et 19h30

Actigym' senior®

Séance en musique à l'intensité adaptée au public proposant du renforcement musculaire, de l'équilibre, de la coordination et de la souplesse.

- **Lundi** 17h30
- **Jedi** 17h30

Stretching

Séance à base d'étirements, à l'écoute de soi, où le bien-être se ressent en fin de séance.

- **Mardi**
10h et 11h10
- **Mercredi** 17h30

Gym'douce

Exercices seul ou à plusieurs pour des mobilisations articulaires, des placements adaptés aux gestes du quotidien afin de préserver l'intégrité et l'autonomie de chacun.

- **Mardi** 17h30

Pilates

Renforcement musculaire activant les muscles faibles et relâchant ceux trop tendus. Force, souplesse, coordination sont les bienfaits ressentis au quotidien.

- **Lieu** : 38 rue du Breil
- **Mercred** 11h30 et 12h30

Marche nordique

Par des alternances de phases dynamiques et d'autres plus lentes à l'aide de bâtons, elle permet d'améliorer ses capacités cardiaques, de tonifier les muscles et d'entretenir souplesse, équilibre et coordination.

- **Lieu** : en extérieur
- **Samedi**
10h00 débutants (durée 1h00)
11h00 confirmés (durée 1h30)