

Pas besoin d'être sportif-ve pour *prendre soin de soi !*

Gratuit

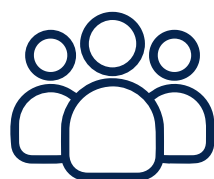
pour les étudiants-es
de Nantes
Université

Un programme d'activités physiques adaptées pour les étudiants-es



Encadré par des pro

Des professionnels formés pour
t'accompagner en toute sécurité



En petit groupe

Adapté selon les besoins de
chacun dans une ambiance
conviviale



Santé bien-être

Plus d'énergie, moins de stress,
confiance en soi, mieux dormir



*Prêt à faire le
premier pas ?*