

Section : Fitness dynamique**Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- *Le lundi de 19h00 à 20h00, hors vacances et jours fériés.*
- *Complexe Victor Fouillade*
- *Rue Jean Bouin*
- *45 000 ORLEANS*

Date de démarrage de la section :

- Du lundi 23 septembre 2024 au lundi 23 juin 2025.

Description des activités proposées :

Le cours de fitness dynamique comprend le renforcement musculaire en exercices variés pour travailler tous les groupes musculaires (renfort tabata, CAF, exercices guidés, circuit training), cardio et stretching en musique. Chaque cours débute avec un échauffement et se termine avec des étirements et un retour au calme. Des adaptations des exercices sont prévues pour convenir à tous les niveaux. L'objectif du cours est le renforcement musculaire global en toute sécurité, l'augmentation des capacités cardio et le bien-être.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport confortable
- Chaussures de sport
- Tapis de sol

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02 28 79 26 06**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Club : USEP**