

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

- Le mardi de 10h00 à 10h45, hors vacances scolaires et jours fériés
- Salle de danse du gymnase Victor Fouillade
Rue Jean Bouin
45000 Orléans

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du mardi 24 septembre 2024 au mardi 24 juin 2025

Description des activités proposées :

La pratique de la gym douce a pour objectif de renforcer, d'assouplir le corps et de procurer une sensation de bien-être. Les mouvements sont simples et précis, ils sollicitent l'ensemble des groupes musculaires et apportent apaisement, plaisir et épanouissement. On y retrouve également de la relaxation en fin de séance pour continuer dans ces sensations de bien-être et de retour sur soi. La gym douce peut-être pratiqué par tous sportifs, sédentaires et à tous âges.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport
- basket d'intérieur
- tapis de sol
- serviette

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: *ETAPS Mairie d'Orléans***