

Section : *Gymnastique d'entretien*

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- Le mardi de 9h00 à 10h00, hors vacances scolaires et jours fériés
- Complexe Victor Fouillade
Rue Jean BOUIN
45000 ORLEANS

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du mardi 24 Septembre 2024 au mardi 24 juin 2025.

Description des activités proposées :

- Exercices de renforcement musculaire.
- Le but est de travailler le corps dans son ensemble afin de renforcer ses muscles.
- Les exercices sont adaptés en fonction des capacités de chacun.
- Il y est également possible de retrouver quelques exercices de cardio training afin de travailler le cœur et le souffle afin d'être moins essoufflé lors des déplacements.
- Le travail est toujours réalisé suivant les capacités de chacun.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport avec basket
- Tapis de sol
- Bouteille d'eau

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: *ETAPS Mairie d'Orléans*