

Section : GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le vendredi de 10h à 11h00, hors vacances scolaires et jours fériés
- Dojo au complexe Sportif de la Source
Rue Alain FOURNIER
45100 ORLEANS

Date de démarrage & de fin de la section:

- Le vendredi 27 septembre 2024 au vendredi 27 juin 2025

Description des activités proposées :

L'objectif de ce cours est de renforcer et d'entretenir la masse musculaire ainsi que l'endurance : travail sur l'ensemble des muscles, des articulations et du système cardio- respiratoire.

La séance commence par un échauffement articulaire et se poursuit par un travail de coordination, d'équilibre, de proprioception et sur l'espace.

Une attention particulière est portée à la conscience du corps : les placements, les alignements et l'engagement des muscles profonds.

Le cours s'inspire de plusieurs techniques : fitness, danse, circuit training...

Sur certains cours, nous utilisons du matériel : haltères, élastiques, ballons, bâtons...

Tenue et matériel à prévoir:

- Une serviette
- une bouteille d'eau
- Chaussettes
- élastiques

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