

Section : Renforcement musculaire et stretching

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- Le mardi de 10h à 11h30, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE
- Salle de boxe
73 Bd Marie Stuart
45000 Orléans

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du mardi 24 septembre 2024 au mardi 24 juin 2025

Description des activités proposées :

Les exercices de renforcement musculaire vous permettront de garder votre tonus musculaire sur l'ensemble du corps, la séance de stretching sera le complément pour assouplir l'ensemble des groupes musculaires travaillés. Chaque participant pourra travailler en fonction de son niveau.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tee shirt, legging ou short, 1 tapis, 1 bâton.

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: SAINTONGE FABIENNE