

Section : RENFORCEMENT MUSCULAIRE**Public : 16 ans et plus****Niveau : débutant****Période / Lieu / Horaires :**

- Le jeudi de 10h à 11h00, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE
73 Bd Marie Stuart
45000 Orléans

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du jeudi 26 septembre 2024 au jeudi 26 juin 2025

Description des activités proposées :

Le *renforcement musculaire* qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport (tee shirt legging ou short)
- baskets d'intérieur
- Bouteille d'eau
- Tapis de sol

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: SAINTONGE FABIENNE**