

Section : GYMNASTIQUE « ENTRETIEN CORPOREL »

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- Lundi 12h15 à 13h30
- Palais des sports « Orléans centre »

Date de démarrage de la section :

- Tous les lundis hors vacances scolaires et jours fériés.
- Du 14 septembre 2020 au 14 juin 2021

Description des activités proposées :

- La gym d'entretien est une activité très variable ou toute personne à la possibilité de pratiquer ce sport. Ces activités sont proposées pour s'entretenir physiquement de manière régulière.
- But d'un cours de gym traditionnelle est de faire travailler les principaux muscles, biceps, dos, quadriceps, abdominaux, fessiers...
- Le cours se fait avec un fond musical adapté, avec ou sans matériel...gym douce ou gym speed, tout le monde peut y trouver son plaisir.

Tenue et matériel à prévoir :

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol
- Une paire de chausse adaptée

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur du club de l'ECO-CJF