

Section : *Gymnastique douce***Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- *Les mardis de 11H00 à 11H45*
- *Salle de danse du gymnase Victor Fouillade, Rue Jean Bouin 45000 Orléans*

Date de démarrage de la section :

- Du 15 septembre 2020 au 15 juin 2021
- Les mardis hors vacances scolaires et jours fériés

Description des activités proposées :

La pratique de la gym douce a pour objectif de renforcer, d'assouplir le corps et de procurer une sensation de bien-être. Les mouvements sont simples et précis, ils sollicitent l'ensemble des groupes musculaires et apportent apaisement, plaisir et épanouissement. On y retrouve également de la relaxation en fin de séance pour continuer dans ces sensations de bien-être et de retour sur soi. La gym douce peut-être pratiqué par tous sportifs, sédentaires et à tous âges.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport, basket d'intérieure, tapis de sol, serviette.

Contacts :**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: *Camille ISNARD***