

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

- *Mardis de 10h à 11h*
- *Complexe Victor Fouillade*

Date de démarrage de la section :

- Du mardi 15 Septembre 2020 au mardi 15 juin 2021.

Description des activités proposées :

- Exercices de renforcement musculaire.
- Le but est de travailler le corps dans son ensemble afin de renforcer ses muscles.
- Les exercices sont adaptés en fonction des capacités de chacun.
- Il y est également possible de retrouver quelques exercices de cardio training afin de travailler le cœur et le souffle afin d'être moins essoufflé lors des déplacements.
- Le travail est toujours réalisé suivant les capacités de chacun.

Tenue et matériel à prévoir :

- *Tenue de sport avec basket, il est possible de ramener son tapi.*

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