

Section : GYM D'ENTRETIEN**Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- vendredis de 10h à 11h00
- Dojo au complexe Sportif de la Source

Date de démarrage de la section:

- Tous les vendredis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les vendredis du 18 septembre 2020 au 18 juin 2021.

Description des activités proposées :

L'objectif de ce cours est de renforcer et d'entretenir la masse musculaire ainsi que l'endurance : travail sur l'ensemble des muscles, des articulations et du système cardio- respiratoire.

La séance commence par un échauffement articulaire et se poursuit par un travail de coordination, d'équilibre, de proprioception et sur l'espace.

Une attention particulière est portée à la conscience du corps : les placements, les alignements et l'engagement des muscles profonds.

Le cours s'inspire de plusieurs techniques : fitness, danse, circuit training...
Sur certains cours, nous utilisons du matériel : haltères, élastiques, ballons, bâtons...

Tenue et matériel à prévoir:

Une serviette, une bouteille d'eau, chaussettes, élastiques.

Contacts :**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU**Coach sportif: club ECO-CJF**