

Section : Gym douce

Age : à partir de 16 ans

Période / Lieu / Horaires :

- Les mardis de 12h15 à 13h30
- Salle de lutte (4^{ème} étage) au Palais des Sports, rue Eugène VIGNAT, 45000 Orléans

Date de démarrage de la section:

- Tous les mardis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les mardis du 14 septembre au 14 juin 2021.

Description de l' activité proposée :

L'objectif du cours est d'améliorer la coordination et la mobilité des articulations, afin de conserver ou de retrouver de la fluidité dans le mouvement. Au programme : étirement, activation musculaire douce, coordination, équilibre respiration détente.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport (basket propre)

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur sportif : Marie KASSEL