

Section : Stretching

Age : à partir de 16 ans

Période / Lieu / Horaires :

- Les mercredis de 10h30 à 11h30 à l'Argonaute (salle de danse), Boulevard Marie Stuart 45000 Orléans

Date de démarrage de la section:

- Tous les mercredis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les mercredis du 16 septembre 2020 au 16 juin 2021.

Description des activités proposées :

Un cours complet pour conserver et améliorer sa condition physique grâce à la pratique de mouvements variés qui sollicitent de manière fonctionnelle l'ensemble du corps. Chaque exercice est proposé sous une forme plus ou moins difficile pour s'adapter au pratiquant. De plus, l'organisation en circuit permet à chacun de gérer l'intensité de son effort en fonction de ses capacités du moment.

Tenue et matériel à prévoir :

Tenue de sport, tapis de sol.

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur :Andréhyna Corandi