

Section : STRETCHING

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- vendredis de 11h à 11h45
- 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 :

Le stretching est une forme de gym douce destinée à entretenir et améliorer la souplesse corporelle. Grâce à un travail de mobilité articulaire et d'étirement des différentes chaînes musculaires du corps, nous cherchons à maintenir une bonne amplitude de mouvements.

Une place importante est accordée à la respiration afin de d'apporter une détente musculaire et une profonde relaxation.

Ce cours utilise diverses méthodes s'inspirant de la gymnastique traditionnelle, de la danse et des techniques orientales comme le yoga.

Nous utilisons parfois du matériel: élastiques, balles de tennis (automassage), briques de yoga.

Tenue et matériel à prévoir:

Une serviette, une petite bouteille d'eau, coussin plat ou serviette à rouler sous la nuque afin de conserver un bon alignement du corps et une posture confortable lors de certains exercices.

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Coach sportif : (ECO-CJF)