

Section: Stretching

Age: à partir de 16 ans

Période / Lieu / Horaires :

- Les jeudis de 10h30 à 11h30
- Salle GRS Gymnase Victor FOUILLADE, 2 rue Jean Bouin 45000 Orléans

Date de démarrage de la section:

- Tous les jeudis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les jeudis du 17 septembre 2020 au 17 juin 2021.

Description des activités proposées :

La pratique du stretching a pour objectif d'assouplir le corps et de procurer une sensation de bien-être. Les mouvements sont simples et précis, ils sollicitent l'ensemble des groupes musculaires et apportent apaisement, plaisir et épanouissement. Le stretching peut-être pratiqué par tous sportifs, sédentaires et à tous âges.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport (baskets propres), tapis de sol.

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs : 02.38.79.25.22

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur sportif : Marie KASSEL