

**Section :** *Fitness dynamique*

**Public :** 16 ans et plus

**Adapté à tous niveaux**

**Période / Lieu / Horaires :**

➤ 2023-2024/Complexe Victor Fouillade/Lundi de 19h00 à 20h00

➤

**Date de démarrage de la section :**

➤ 11 septembre 2023

**Description des activités proposées :**

Le cours de fitness dynamique comprend le renforcement musculaire en exercices variés pour travailler tous les groupes musculaires (renfort tabata, CAF, exercices guidés, circuit training), cardio et stretching en musique. Chaque cours débute avec un échauffement et se termine avec des étirements et un retour au calme. Des adaptations des exercices sont prévues pour convenir à tous les niveaux. L'objectif du cours est le renforcement musculaire global en toute sécurité, l'augmentation des capacités cardio et le bien-être.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Tenue de sport confortable
- Chaussures de sport
- Tapis de sol

**Contacts :**

**Direction des Sports et des Loisirs :** 02.38.79.29.91

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable :** Sébastien TRIAU

**Educateur :** Elena LASKO BOUTY