

Section : *Gymnastique douce***Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le mardi de 11H15 à 12H00, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- Salle de danse du gymnase Victor Fouillade
Rue Jean Bouin
45000 Orléans

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du mardi 12 septembre 2023 au mardi 25 juin 2024

Description des activités proposées :

La pratique de la gym douce a pour objectif de renforcer, 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. On y retrouve également de la relaxation en fin de séance pour continuer dans ces sensations de bien-être et de retour sur soi. La gym douce peut-être pratiqué par tous sportifs, sédentaires et à tous âges.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport
- basket d'intérieur
- tapis de sol
- serviette

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: *Curd TSENASENE***