

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

- Le mardi de 10h à 11h, hors vacances scolaires et jours fériés
- Complexe Victor Fouillade  
rue Jean BOUIN  
45000 ORLEANS

**Date de démarrage & de fin de la section :**

- Du mardi 12 Septembre 2023 au mardi 25 juin 2024.

**Description des activités proposées :**

- Exercices de renforcement musculaire.
- Le but est de travailler le corps dans son ensemble afin de renforcer ses muscles.
- Les exercices sont adaptés en fonction des capacités de chacun.
- Il y est également possible de retrouver quelques exercices de cardio training afin de travailler le cœur et le souffle afin d'être moins essoufflé lors des déplacements.
- Le travail est toujours réalisé suivant les capacités de chacun.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Tenue de sport avec basket
- Tapis de sol
- Bouteille d'eau

**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: *Curd TSENASENE***