

**Section : GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**

**Public : 16 ans et plus**

**Adapté à tous niveaux**

**Période / Lieu / Horaires :**

- Le vendredi de 10h à 11h00, hors vacances scolaires et jours fériés
- Dojo au complexe Sportif de la Source  
Rue Alain FOURNIER  
45100 ORLEANS

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

- Le vendredi 15 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024

**Description des activités proposées :**

L'objectif de ce cours est de renforcer et d'entretenir la masse musculaire ainsi que l'endurance : travail sur l'ensemble des muscles, des articulations et du système cardio- respiratoire.

La séance commence par un échauffement articulaire et se poursuit par un travail de coordination, d'équilibre, de proprioception et sur l'espace.

Une attention particulière est portée à la conscience du corps : les placements, les alignements et l'engagement des muscles profonds.

Le cours s'inspire de plusieurs techniques : fitness, danse, circuit training...

Sur certains cours, nous utilisons du matériel : haltères, élastiques, ballons, bâtons...

**Tenue et matériel à prévoir:**

- Une serviette
- une bouteille d'eau
- Chaussettes
- élastiques

**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**

**Coach sportif : club ECO-CJF**