

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

➤ 2023-2024/Complexe sportif Victor Fouillade/Jeu de 19H00 à 20H00

➤

Date de démarrage de la section :

➤ 11 septembre 2023

Description des activités proposées :

Le cours comprend des exercices inspirés par le Yoga, le Pilates, la Barre au Sol pour le renforcement musculaire, le travail sur les muscles profonds et le gain de tonicité en douceur, ainsi que des exercices de stretching pour le bien-être global, la santé et la forme. Chaque cours débute par un échauffement, suivi par des exercices en douceur et se termine par le retour au calme et la relaxation.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport confortable
- Chaussettes antidérapantes
- Tapis du sol

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs :** 02.38.79.29.91✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable :** Sébastien TRIAU**Educateur:**