

Section : LIA
Public : 16 ans et plus
Niveau : débutant

Période / Lieu / Horaires :

- Le jeudi de 10h à 11h00, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE
73 Bd Marie Stuart
45000 Orléans

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 27 juin 2024
- Les séances du 14 et 21 septembre seront assurées par un coach remplaçant, Fabienne Saintonge reprendra le 28 septembre

Description des activités proposées :

Le **Low Impact Aerobic** est un sport de fitness.

Il a pour but de travailler le cardio et surtout la mémorisation et la concentration car c'est un enchaînement de pas (avec répétitions afin d'obtenir une chorégraphie sur de la musique).

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue de sport (tee shirt legging ou short)
- baskets d'intérieur
- Bouteille d'eau

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.29.91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: SAINTONGE FABIENNE