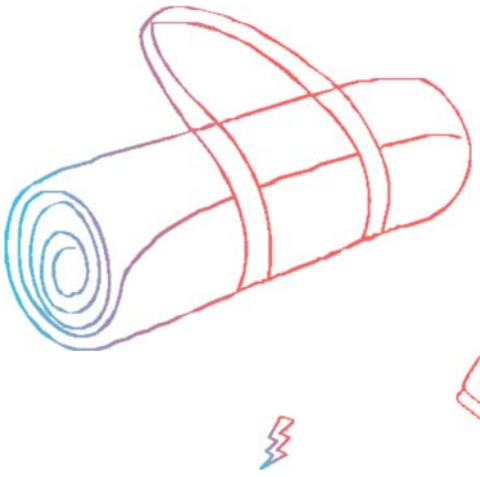
Sport Santé Orléans
sur ordonnance

CARDIO MUSCU



SPORT SANTÉ ORLÉANS TOUS SPORT

LIEU

ARGONAUTE
73 bd Marie Stuart 45000 Orléans
Cercle Michelet Orléans
Haltérophilie-Musculation-Santé

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **mardis**
ou les **jeudis**
de **19h30** à **20h30**

« hors vacances scolaires et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Les séances de **Cardio-Muscu spécifiques** se réalisent sur le plateau comprenant les appareils de cardio et de musculation, en groupe d'une dizaine de personnes, encadrées par un éducateur sportif spécialement formé.

Le travail modulable s'adapte aux possibilités cardio-vasculaires et respiratoires, ostéoarticulaires et métaboliques : diabète, cholestérol, surpoids.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

. Exercices sur les appareils cardio : vélos, tapis de marche, elliptiques, steppers...

. Exercices de mobilisation et de tonification des différentes régions du corps sur les appareils de renforcement musculaire, permettant une graduation de l'effort en fonction des possibilités de chaque participant.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique :** Amélioration cardio-vasculaire et respiratoire, renforcement de de la structure osseuse, notamment de la colonne vertébrale, lutte contre l'ostéoporose et le mal de dos, renforcement de tous les muscles du corps, lutte contre le surpoids, diabète, cholestérol, certaines douleurs chroniques.

© Shutterstock