



# BOXE SANTÉ

## LIEU

Complexe de l'Argonaute  
77 boulevard Marie Stuart

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les jeudis de  
18h30 à 19h15

« hors vacances scolaires  
et jours fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

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

## PRÉSENTATION

La boxe santé est un dispositif porté par la Fédération Française de Boxe qui touche un large public (séniors, personnes atteintes de pathologies chroniques...) avec la proposition d'un panel d'activités douces/modérées s'adaptant aux besoins et aptitudes des pratiquants (boxe fitness...)

C'est une méthode de renforcement des muscles profonds en lien avec la respiration dans laquelle l'instructeur va adapter les mouvements (exercices) à la pathologie des patients.

Il intervient en parallèle ou après des soins avec une prise en charge de soi-même par la compréhension de la zone douloureuse, de la zone inconfortable, de la position non douloureuse vers un travail du corps en globalité.

## EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Travail de coordination entre les membres supérieurs et inférieurs

## OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : Renforcement du muscle cardiaque, amélioration des capacités respiratoires, renforcement musculaire (bras, jambes, dos, hanches...)
- **Bien être psychique et social** : Renforcement de la confiance en soi, réduction du stress