Sport Santé Orléans sur ordonnance

SPORT SANTÉ ORLÉANS TOUS Ô SPORT

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 GUIEM

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

Amédia & PARTNERS • 09 © Shutterstock.