

Renfo zen

GV Claude Robert

Complexe sportif de l'Argonaute

Salle de danse

73 Bd Marie Stuart
45000 ORLEANS

CRÉNEAU HORAIRE

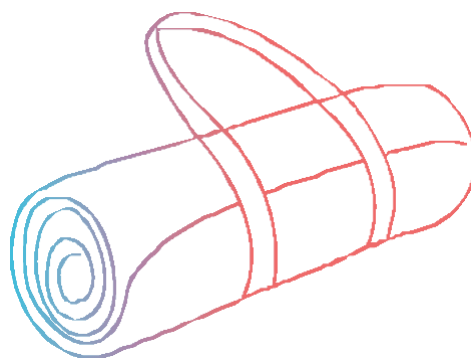
Tous les **Mardis** de
10h15 à 11h15

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

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



PRÉSENTATION

Renfo Zen :

Les exercices de renforcement et de contrôles musculaires pour toutes et tous sont accessibles au sport sur prescription médicale

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Exercices sur chaise pour les personnes qui ne peuvent pas aller au sol.
Extension du bras vers le sol plutôt que vers le plafond afin de protéger les épaules.
Pompes au mur plutôt que sur le sol
Etc...

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique :** Techniques douces qui permettent de gagner en souplesse, tonifier son dos, renforcer ses articulations et ses muscles profonds, améliorer sa posture, sa respiration cardiaque ainsi que son équilibre.
- **Développement du bien être mental et social :** Permet de créer du lien social, contribue à préserver son capital santé et à développer un sentiment de bien-être physique et psychologique.