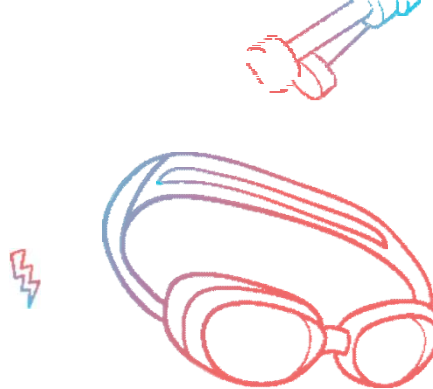




# BOXE SANTÉ

## LIEU

**Palais des sports Jean ROS**  
14 Rue Eugène VIGNAT  
45000 Orléans

## 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 TEIXEIRA**

**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, 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 musculaires (bras, jambes, dos, hanches...)
- **Bien être psychique et social :** Renforcement de ma confiance en soi, réduction du stress.