



CARDIO MUSCU

LIEUX

ARGONAUTE

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

CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les mardis ou les jeudis
de 19h00 à 20h00

ou

Les jeudis de 10h00 à 11h00

« 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

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

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 cardiovasculaire et respiratoire, 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.