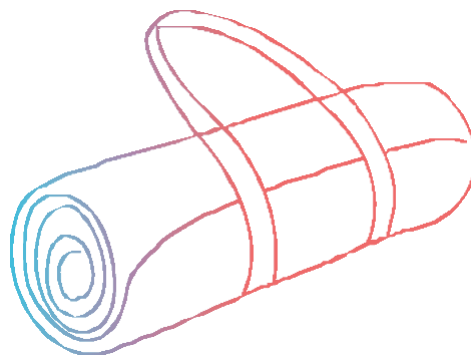




FLASH PARTY

LIEU

Complexe sportif de l'Argonaute
73 bd Marie Stuart, 45000
ORLÉANS
Cercle Michelet Orléans

CRÉNEAU HORAIRE

DE 17h30 à 19h00

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

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



PRÉSENTATION

FLASH PARTY

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

17h30 - 18h : GYM BALL (activité physique qui utilise un gros **ballon** en caoutchouc souple pour réaliser une variété d'exercices visant à renforcer les muscles, améliorer l'équilibre, et augmenter la flexibilité)

18h - 18h30 : TENDANCE (Aéro, pilox, step)

18h30 - 19h : TAF (Tailles, Abdos, Fessiers)

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : Amélioration de la condition cardiovasculaire, du renforcement musculaire global, de la mobilité articulaire et de l'équilibre. Réduction des douleurs liées à la sédentarité et prévention des pathologies chroniques (dos, articulations, surpoids).
- **Développement du bien être mental et social** : Réduction du stress et de l'anxiété grâce à la pratique physique régulière. Renforcement de la confiance en soi et de l'estime personnelle. Favorisation du lien social, de la convivialité et de la motivation collective au sein du groupe Flash Party.