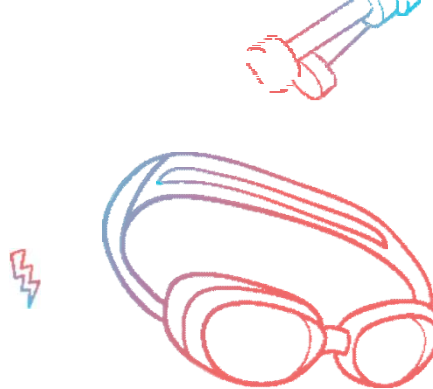




RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LIEU

Complexe sportif de l'Argonaute
77 bd Marie Stuart
45000 ORLÉANS

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les mardis de 12h30 à
13h30

« 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

Séance progressive et adaptée de renforcement musculaire et cardiovasculaire.

Les thèmes abordés :
Equilibre et mobilité
Muscles antérieurs et postérieurs du tronc
Endurance musculaire et cardiovasculaire.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Adaptation des exercices avec du matériel (chaises, bandes élastiques, ...)
Squat avec chaise/banc
Adaptation de Pompes debout et appui au mur

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : améliorer la mobilité, réduction du risque de chute, réduction de l'essoufflement, amélioration de la coordination, développement des capacités physique, de la résistance à l'effort.
- **Développement du bien être mental et social** : amélioration de la qualité de vie, de la confiance en soi.