



RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ GYM

Lieu

Complexe de Gymnastique
Eva Serrano
Rue Fernand Pelloutier

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les Vendredis
de 11h à 12h

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

La Fédération Française de Gymnastique a développé une pratique sportive « Gym + » qui permet à ses participants de se dépenser tout en améliorant leur santé et leur bien être dans la durée.

Les séances de Gym + sont basées sur les capacités physiques et éventuelles limitations de chaque pratiquant pour proposer des exercices sur mesure permettant de progresser sans risque.

Les séances proposées par la SMO Gymnastique s'orientent autour de deux programmes de dispositif « GYM + », le programme FORM + avec un travail basé sur l'adaptation des bons gestes au quotidien pour rester en bonne santé et le programme LOMBA + avec la proposition d'une pratique strictement adaptée aux usagers atteints de lombalgies.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Exercices progressifs et adaptés (renforcement musculaire, mobilités articulaires, étirements...)

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : Augmentation des capacités d'endurance et de force musculaire, baisse du risque de survenue de maladie cardiovasculaire, du diabète, de cancers..., amélioration de la souplesse articulaire/musculaire, de l'équilibre et acquisition d'une bonne posture
- **Développement du bien être mental et social** : Développement et amélioration de la coordination, stimulation de la mémoire et des capacités cognitives, réduction du stress et de l'anxiété, renforcement de l'estime de soi