

Nos Partenaires



UNION SPORTIVE DE RIS-ORANGIS

Halle Jack Trévisan - 60 rue Albert Rémy
91130 Ris-Orangis



www.usro.fr



01 69 25 96 48



sportentreprise@usro.fr



Sport Entreprise



PRÉSENTATION

Nous sommes heureux de vous présenter le sport entreprise qui est une nouvelle activité au sein de l'USRO.

L'Union Sportive de Ris Orangis, créée en 1945, forte de ses 31 sections, 4000 adhérents, 400 bénévoles et 45 salariés, propose son expertise et son expérience dans le monde du sport au service de votre entreprise et de vos salariés.

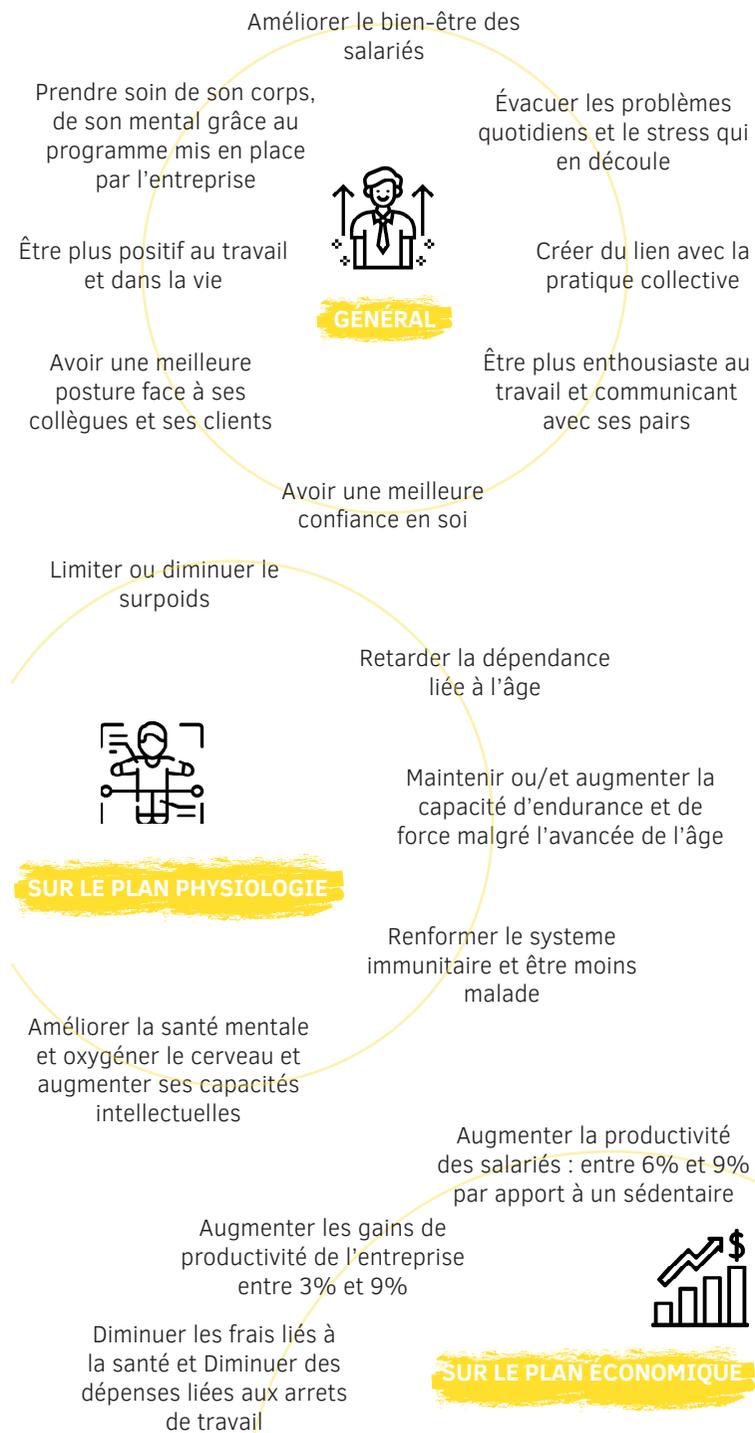


Votre entreprise a tout à gagner à proposer à vos collaborateurs des activités sportives sur les plans sociaux et bien être, physiologiques et économiques.

En outre, votre entreprise montrera son implication dans le bien-être de ses salariés et soignera, ainsi, son image, pour recruter de nouveaux talents et fidéliser les anciens.

Pour les entreprises adhérentes, nous organiserons également des challenges sportifs lors d'après-midis ou week-ends tout au long de l'année pour, aussi, développer votre réseau inter-professionnel.

LES BIENFAITS



ACTIVITÉS

LIA

Low Impact Aerobic, un sport pour gagner en endurance et brûler des calories. Dans la veine des sports qui se pratiquent en musique afin de booster la motivation

STRETCHING

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires

GYM DOUCE

La gym douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gym douce va ainsi éviter d'agresser les articulations

PILATE

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

STEP

Appareil de remise en forme, de fitness, qui se présente comme une petite marche ; l'exercice étant de la monter et de la descendre à un rythme plus ou moins énergique.