



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS

« Gymnastique collective en salle - Adultes (16 ans et plus) »

Lieu : Pré de l'Eau Montbonnot	Date : Lundi 9h35-10h35
Code cours : 10	Responsable activité : Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com
Type d'activité : Stretching	Durée : 1h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle - Adultes - Mixtes	

ANIMATRICE



Christelle GIRAUD -
MIELLE

Lieu : Pré de l'Eau Montbonnot



Descriptif du cours

La cible : Adultes, (seniors)

Les besoins du public : Corrections de certaines positions, problèmes de dos. Développer le bien-être, fluidité dans le mouvement. Être en accord avec son corps, lâcher prise.

Les activités physiques proposées : Stretching, ou travail d'étirements du corps, debout, assis, ou au sol.

Les objectifs à atteindre : Repérer son corps dans l'espace. Étirer l'ensemble des chaînes musculaires par un travail profond de relâchement. Prendre conscience de sa respiration.

Déroulement du cours : stretching dynamique, passif postural, avec ou sans matériel, sur fond musical.

Tenue vestimentaire : tenue de sport, serviette et chaussures de gymnastique réservées à la pratique du sport en salle.