



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- (18 ans et plus) »

<b>Lieu :</b> Salle Polyvalente - Chemin de la Moidieu - Biviers	<b>Date :</b> Lundi 17h00-18h15
--	---------------------------------

<b>Code cours :</b> 13	<b>Responsable activité :</b>
------------------------	-------------------------------

<b>Type d'activité :</b> Gym dynamique	<b>Durée :</b> 1h15
<b>Intitulé du Cours :</b> Gymnastique collective en salle – Adultes - Mixte	

ANIMATRICE



Nadine MARTINET  
Diplômée Fédérale GV  
Options : Séance de base  
Seniors, Enfants

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers



#### Descriptif des cours

**La cible :** Adultes

**Les besoins du public :** Rechercher le bien-être. Optimiser la condition physique et le capital santé. Découvrir de nouvelles activités physiques et sportives.

**Les activités physiques proposées :** Fitness, danses, gym douces, musculation, techniques d'étirement. Sports collectifs, jeux d'opposition, jeux traditionnels. Randonnée pédestre.

**Les objectifs à atteindre :** Développer les potentialités physiques. Apprendre à gérer l'effort. Maintenir durablement son intégrité physique et psychique dans un environnement évolutif.

**Déroulement du cours :** La séance démarre par un réveil articulaire, puis est suivie d'un échauffement favorisant l'activation cardiaque. Renforcement musculaire, posture d'équilibre et assouplissement (seul ou à deux, avec ou sans matériel). Tout cela constitue le cours de la séance. Le dernier quart d'heure est consacré à l'étirement et à la relaxation.

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