



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel  
Mairie de Montbonnot  
38330 Montbonnot



**FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS**  
**« Gymnastique aquatique en piscine - Adultes (18 ans à 59 ans) »**

<b>Lieu</b> : Piscine de l'EPA - Chemin de la Laurelle - Montbonnot	<b>Date</b> : Mercredi 9h – 9h45
---	----------------------------------

<b>Code cours</b> : 134	<b>Responsable activités</b> : Anne CAVAGNA anne.cavagna@sfr.fr
-------------------------	---

<b>Type d'activité</b> : Aqua Tonic +	<b>Durée</b> : 45 mn
<b>Intitulé du Cours</b> : Gymnastique aquatique en piscine – Adultes - Mixte	

<p>M.N.S.</p>  <p>Sylvie BOUILLANE BEESAN</p>	<p>Lieu : Piscine de l'EPA - Montbonnot</p> 
---	---

**Descriptif du cours**  
**La cible** : Adultes 18 ans à 59 ans  
Dynamique et tonique, cette méthode d'aquagym n'exige pas de mettre la tête sous l'eau, ni d'être un bon nageur. C'est une gymnastique qui contribue au développement harmonieux de la musculature et du système cardio-vasculaire.  
**Les moyens** :  
Deux lignes d'eau dans le Grand Bassin (profondeur : de 1,20m à 3,70m ; dimensions du bassin : 15mx25m)  
Des ceintures de flottaison peuvent être utilisées avec d'autres instruments nautiques.  
**Déroulement du cours** : L'Aqua Tonic s'effectuera uniquement dans le grand bassin avec un travail variant sur l'affinage et le renforcement musculaire généralisé en apesanteur. Le cours est tonique, les mouvements sont rapides et intenses.

**Restriction d'accès** : priorité d'inscription aux adhérents de la saison précédente, aux Bonimontains, puis aux autres adhérents dans la limite de 25 places disponibles.

*Pas de cours pendant les vacances scolaires*

**Tenue vestimentaire** : maillot de bain et bonnet obligatoires (short de bain interdit)