



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 18h30-19h45
--	---------------------------------

<b>Code cours</b> : 14	<b>Responsable activité</b> : gaelle.legouis@gmail.com
------------------------	--

<b>Type d'activité</b> : Gym d'entretien	<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.