



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel  
Mairie de Montbonnot  
38330 Montbonnot



**FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS**  
**« Cours Pilates débutants- Adultes (18 ans et plus) Mixte »**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Lieu</b> : Salle Polyvalente - Biviers | <b>Date</b> : Mardi 8H30 – 9H30 |
|---|---------------------------------|

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Code cours</b> : 20 | <b>Responsable activité</b> : Anne Cavagna |
|------------------------|--|

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Type d'activité</b> : Cours Pilates – participation assidue et régulière recommandée | <b>Durée</b> : 1h00 |
| <b>Intitulé du Cours</b> : Cours Pilates débutants - Adultes - Mixte                    |                     |

ANIMATRICE



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

Lieu : Salle polyvalente - Biviers



**Descriptif des cours**

**La cible** : Adultes - Mixte

**Les besoins du public** : Rechercher le bien-être. Optimiser la condition physique et le capital santé.

**Déroulement du cours** La séance PILATES se pratique sur tapis et se déroule en deux temps: Une mise en route de quelques minutes suivies d'un enchaînement de mouvements très progressifs et coordonnés avec la respiration. Des mouvements qui se déclinent sur plusieurs niveaux, du fondamental au niveau avancé. C'est une méthode posturale qui met en jeu la musculature globale du corps tout en développant la flexibilité et l'équilibre. Elle atténue les tensions et améliore la posture. Sans saut ni impact, elle privilégie la qualité à la quantité et contribue au bien-être général.

Etant donné les exigences de la méthode et le besoin de concentration, une participation régulière et assidue est demandée.

**Tenue vestimentaire** : tenue de sport, serviette.