



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 - Seniors (60 ans et plus) »

Lieu : Salle Polyvalente du Bourg – 811 Rue Général de Gaulle - Montbonnot (Entrée et sortie en groupe par le portail de l'école, ch de Savardin)	Date : Mardi 8h45-9h45
---	-------------------------------

Code cours : 21	Responsable activité :
------------------------	-------------------------------

Type d'activité : Gym douce plus	Durée : 1h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle - Seniors 1-2	

ANIMATRICE



Laurence JACQUOT
Diplômée Fédérale GV
Options : séance de base
Seniors, Enfants, Tuteur

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



<p>Descriptif du cours</p> <p>La cible : Retraités actifs de 60 ans et plus.</p> <p>Les besoins du public : Garder une bonne condition physique. Préserver l'équilibre et la mémoire. Avoir des relations sociales.</p> <p>Les activités physiques proposées : Musculation, techniques d'étirement, danses, gymnastique rythmique, jeux collectifs, parcours.</p> <p>Les objectifs à atteindre : Optimiser les potentialités physiques. Préserver l'adaptation à l'environnement. Renforcer le lien social.</p> <p>Déroulement du cours : Stimulation fonction équilibre, stimulation fonction mémoire, communication motrice, renforcement musculaire, étirements soit une heure de gymnastique douce à son rythme. Bien-être et détente assurés.</p>
--

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