



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS
« Marche en plein air - Adultes (à partir de 16 ans) »

Lieu : Parking de l'Ile d'Amour - Chemin de l'Ile d'Amour - Meylan	Date : Lundi 11h -12h
---	------------------------------

Code cours : 212	Responsable activité : Annie ROULET : a.roulet@orange.fr
-------------------------	---

Type d'activité : Activité en plein air	Durée : 1h00
Intitulé du Cours : Acti'March	

ANIMATRICE



Anne VETH
BEPJEPSAPT
Acti'March
Marche Nordique
Pilates

Lieu : Parking de l'Ile d'Amour - Chemin de l'Ile d'Amour - Meylan



Descriptif du cours

La cible : tout public à partir de 16 ans

Les besoins du public : Acti'March est un programme de marche dynamique accessible à tous, personnalisé selon ses objectifs : forme, minceur, reprise d'activité physique (même après un accident de santé) ...

Déroulement du cours : pratiqué de façon continue de 50 à 55 minutes sur terrain plat. 1^o cours : découverte et tests. Un cardio-fréquencemètre personnel est obligatoire.

Pas de cours pendant les vacances scolaires, soit au total une trentaine de séances

Tenue vestimentaire : tenue de sport, chaussures de jogging, cardio-fréquencemètre personnel, coupe-vent en cas de pluie.