



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) »

Lieu : Salle Omnisports - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux- Montbonnot	Date : Mardi 8h35- 9h35
---	--------------------------------

Code cours : 22	Responsable activité : Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com
------------------------	--

Type d'activité : Gym dynamique	Durée : 1h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle – Adultes – Jeunes - (18 ans et +) Mixte	

ANIMATRICE



Amélie Berger

Lieu : Pré de l'eau - Montbonnot



Descriptif du 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 : Echauffement musculaire et vasculaire, cardio-respiratoire (ateliers, cordes à sauter enchaînements dansés, etc.), renforcement musculaire (abdos, cuisses, fessiers, etc.), étirements. Gymnastique tonique variée et progressive tout au long de l'année.

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