



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 Omnisports - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot **Date :** Mardi 10h45-11h45

Code cours : 23 **Responsable activité :**

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

ANIMATRICE



Amélie Berger

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



Descriptif du cours

La cible : Retraités actifs de 60 ans et +

Les besoins du public : Garder une bonne condition physique. Préserver l'équilibre et la mémoire. Avoir des relations sociales.

Les activités physiques proposées : Musculation, techniques d'étirement, danses, gymnastique rythmique, jeux collectifs, parcours.

Les objectifs à atteindre : Optimiser les potentialités physiques. Préserver l'adaptation à l'environnement. Renforcer le lien social.

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.

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