



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 (16 ans et plus) »

Lieu : Salle Polyvalente - Chemin de la Moidieu - Biviers	Date : Mardi 9h45- 10h45
--	---------------------------------

Code cours : 24	Responsable activité : Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com
------------------------	--

Type d'activité : Gym Dynamique	Durée : 1h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle - Adultes - Mixtes	

ANIMATRICE



Elodie LANTENOIS

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers



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.

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 : 60 minutes de renforcement musculaire et d'étirements, cours tonique.

Ce cours peut s'associer avec le cours de stretching n°25 juste après

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