



25 GS stretching  
Adulte Christelle Marc



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) »

<b>Lieu :</b> Salle Omnisports - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux- Montbonnot	<b>Date :</b> Mardi 10h45- 11h45
---	----------------------------------

<b>Code cours :</b> 26	<b>Responsable activité :</b> Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com
------------------------	--

<b>Type d'activité :</b> Gym entretien	<b>Durée :</b> 1h00
<b>Intitulé du Cours :</b> Gymnastique collective en salle – Adultes – Mixte	

ANIMATRICE



Amélie Berger

Lieu : Pré de l'eau - Montbonnot



**Descriptif du cours**

**La cible :** Adultes et Séniors

**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.