



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 Polyvalente - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot	Date : Mardi 19h40-20h40
---	---------------------------------

Code cours : 29	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 - Mixtes - Tonique Public préférentiel : 18/40 ans	

ANIMATEUR



David PERRAULT
Diplômé Brevet d'Etat
Options : séance de base,
Seniors, Enfants

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



<p>Descriptif du cours</p> <p>La cible : Adultes Jeunes</p> <p>Les besoins du public : Se dépenser, gérer le stress, connaître le fonctionnement du corps.</p> <p>Les activités physiques proposées : Les activités physiques dites tendance (fitness, danses, hip-hop), techniques à forte dépense d'énergie (capoeira, musculation, rope skipping), les gymnastiques douces, les sports collectifs et jeux d'opposition, de raquettes, badminton, de glisse.</p> <p>Les objectifs à atteindre : Renforcer l'image et la confiance en soi. Développer des aptitudes physiques. Acquérir des habiletés motrices complexes. Communiquer avec les autres.</p> <p>Déroulement du cours : Cardio/step (20 minutes). Renforcement musculaire global. Stretching plus danse.</p>
--

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