



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 Seniors plus de 70 ans »

Lieu : Salle Dojo - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot	Date : Mardi 10h00-11h00
--	---------------------------------

Code cours : 328	Responsable activité : Myriam Thorax : myriam.thorax@laposte.net
-------------------------	---

Intitulé du Cours : Gymnastique Entretien Equilibre/Mémoire	Durée : 1h00
Tranche d'âge : 70 ans et plus	Nombre maximum : 18
Pour le transport : contacter obligatoirement Myriam Thorax (06 52 94 54 42)	

ANIMATRICE



Valérie SCORPOLINI-BURGER
Séance de base, Seniors,
gym autonomie, gym mémoire.

Lieu : Salle DOJO - Pré de l'Eau - Montbonnot



Descriptif du cours : Gym Equilibre/Mémoire.

La cible : Seniors plus de 70 ans, autonomes. Transport éventuellement possible (contacter Myriam Thorax)

Les besoins du public : Prévenir la chute et ses conséquences. Entretenir sa mémoire pour mieux organiser et valoriser la vie quotidienne. Lutter contre la sédentarité et l'isolement social.

Les activités physiques proposées : Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute. Exercices de renforcement des mécanismes de la mémoire. Exercices de maintien de la communication verbale. Séquences danses, jeux. Renforcement musculaire, mobilisation des articulations et techniques d'étirement.

Tenue vestimentaire : tenue de sport, chaussettes antidérapantes, serviette.