





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 »

<b>Lieu</b> : Salle Dojo - Pré de l'Eau -1479 Route de la Doux - Montbonnot	<b>Date</b> : Mardi 11h00-12h00
<b>Code cours</b> : 329	<b>Responsable activités</b> : Myriam Thorax : myriam.thorax@laposte.net
<b>Intitulé du Cours</b> : Gymnastique Entretien Equilibre/Mémoire <b>Tranche d'âge</b> : 70 ans et plus	<b>Durée</b> : 1h00 <b>Nombre maximum</b> : 18
<b>Pour le transport, contacter obligatoirement Mme Thorax (06 52 94 54 42)</b>	

<b>ANIMATRICE</b>	<b>Lieu</b> : Salle DOJO - Pré de l'Eau - Montbonnot
	
Valérie SCORPOLINI-BURGER Séance de base, Seniors, gym autonomie, gym mémoire.	

<b>Descriptif du cours</b> : Gym Equilibre/Mémoire. <b>La cible</b> : Seniors plus de 70 ans, autonomes. <b>Les besoins du public</b> : Prévenir la chute et ses conséquences. Entretien sa mémoire pour mieux organiser et valoriser la vie quotidienne. Lutter contre la sédentarité et l'isolement social. <b>Les activités physiques proposées</b> : 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.
---

<b>Tenue vestimentaire</b> : tenue de sport, chaussettes antidérapantes, serviette.
---