



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 - Seniors Mixtes »

Lieu : Salle Polyvalente - Chemin de la Moidieu - Biviers **Date :** Mercredi 10h45-11h45

Code cours : 34 **Responsable activité :**

Type d'activité : ActiGym douce **Durée :** 1h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle – Seniors 2
(Personnes ayant un problème de santé et personnes souhaitant reprendre une activité en douceur)

ANIMATEUR



Hervé LANGLADE

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers



Descriptif du cours

La cible : Retraités actifs de 60 ans et +

Les besoins du public : Garder une bonne condition physique. Préserver l'équilibre et la mémoire. Avoir des relations sociales.

Les activités physiques proposées : Musculation, techniques d'étirement, danses, gymnastique rythmique, jeux collectifs, parcours.

Les objectifs à atteindre : Optimiser les potentialités physiques. Préserver l'adaptation à l'environnement. Renforcer le lien social.

Déroulement du cours : Les trois principes de travail : 1) privilégier son dos, 2) percevoir sa respiration, 3) prendre conscience du mouvement. Une gymnastique douce sans sauts à son rythme et sans excès, avec une pédagogie différenciée.

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