



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 Messieurs (18 ans et plus) »

Lieu : Salle Omnisport Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot	Date : Mercredi 20h-22h
---	--------------------------------

Code cours : 35	Responsable activité : Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com
------------------------	--

Type d'activité : Gym Homme	Durée : 2h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle - Adultes Messieurs – et sports collectifs.	

ANIMATEUR



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

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



Descriptif du cours

La cible : Adultes Messieurs

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 cardio puis renforcement musculaire suivi d'un sport collectif et d'étirements.

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