



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 - Chemin de la Moidieu - Biviers **Date :** Jeudi 8h45-9h45

**Code cours :** 41 **Responsable activité :** Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com

**Type d'activité :** Gym dynamique **Durée :** 1h00  
**Intitulé du Cours :** Gymnastique collective en salle – Adultes- Mixtes

ANIMATRICE



Jessica CAMACHETTY

Diplômes : BE Métiers de la  
forme - Zumba

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers



**Descriptif des cours**

**La cible :** Adultes

**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 :** La séance démarre par un réveil articulaire, puis est suivie d'un échauffement favorisant l'activation cardiaque. Renforcement musculaire, posture d'équilibre et assouplissement (seul ou à deux, avec ou sans matériel). Tout cela constitue le cours de la séance. Le dernier quart d'heure est consacré à l'étirement et à la relaxation.

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