



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 (60 ans et plus) »

| | |
|--|---------------------------------|
| Lieu : Salle Polyvalente - Chemin de la Moidieu - Biviers | Date : Jeudi 10h00-11h15 |
|--|---------------------------------|

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| Code cours : 42 | Responsable activité : |
|------------------------|-------------------------------|

| | |
|--|---------------------|
| Type d'activité : Gym douce | Durée : 1h15 |
| Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle – Seniors – Mixte | |

ANIMATRICE



Nadine MARTINET
Diplômée Fédérale GV
Options : séance de base
Seniors, Enfants

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 : Cours adapté pour des seniors dynamiques, toniques, sans sauts. Travail cardio adapté : à chacun son rythme. Assouplissement, équilibre et renforcement musculaire (avec ou sans matériel). Dernier quart d'heure pour les étirements et la relaxation. Des personnes plus jeunes peuvent y trouver leur « bonheur » si elles le désirent.

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