



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- Gym mixte tonique- Adultes (18 ans et plus) »

**Lieu :** Salle omnisports - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot      **Date :** Vendredi 8h30- 9h30

**Code cours :** 51      **Responsable activité :** Martine Seyvoz

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

ANIMATRICE



Emilie PILAUD

BP activités gymniques de la forme et de la force/ Zumba

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



#### Descriptif du 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 :** LIA, step, circuit training, renforcement musculaire, étirements. Cours tonique.

Les cours commencent à partir du Vendredi 21 Septembre 2018 et se terminent fin Juin 2019

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