



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) »**

<b>Lieu :</b> Salle omnisports - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot	<b>Date :</b> Vendredi 9h45-10h45
--	-----------------------------------

<b>Code cours :</b> 52	<b>Responsable activité :</b>
------------------------	-------------------------------

<b>Type d'activité :</b> ActiGym douce	<b>Durée :</b> 1h00
<b>Intitulé du Cours :</b> Gymnastique collective en salle - Seniors	

ANIMATRICE



Emilie PILAUD

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



**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 dynamique où sont traités tous les objectifs du sport santé, travail cardio, mémoire, équilibre, renforcement musculaire et souplesse.

<b>Tenue vestimentaire :</b> tenue de sport, serviette et chaussures de gymnastique réservées à la pratique du sport en salle.
--