



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 »**

<b>Lieu :</b> Salle Polyvalente - Chemin de la Moidieu - Biviers	<b>Date :</b> Vendredi 8h45- 9h45
--	-----------------------------------

<b>Code cours :</b> 53	<b>Responsable activité :</b> Gaëlle Le Gouis gaelle.legouis@gmail.com
------------------------	--

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

ANIMATEUR



Manuel GONZALEZ

M1 Activités physiques et sportives éducation et motricité. Marche active

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers



**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 :** dynamique et attentif à la position des personnes, échauffement cardio-vasculaire, renforcement musculaire, étirements.

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