



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS
« Gymnastique aquatique en piscine - Adultes »

Lieu : Piscine de l'EPA - Chemin de la Laurelle - Montbonnot	Date : Jeudi 18h55-19h40
---	---------------------------------

Code cours : 149	Responsable de l'activité : Anne CAVAGNA anne.cavagna@sfr.fr
-------------------------	--

Type d'activité : Natation	Durée : 45 mn
Intitulé du Cours : Perfectionnement natation – Adultes et Seniors - Mixte	

ANIMATEUR Alexis BOUCHER MNS	Lieu : Piscine de l'EPA - Montbonnot 
---	---

Descriptif du cours La cible : Adultes et Seniors Les moyens : Deux lignes d'eau dans le Grand Bassin (profondeur : de 1,20m à 3,70m ; dimensions du bassin : 15mx25m). Déroulement du cours : Un cours ludique 3 nages (brasse, crawl et dos) allant de l'apprentissage des éducatifs de base vers le perfectionnement. Ambiance conviviale.
--

Restriction d'accès : priorité d'inscription aux adhérents de la saison précédente, aux Bonimontains, puis aux autres adhérents dans la limite de 16 places disponibles.

<i>Pas de cours pendant les vacances scolaires</i>
--

Tenue vestimentaire : maillot de bain et bonnet obligatoires (short de bain interdit)
--