



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 (18-59 ans) »

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

Code cours : 139	Responsable de l'activité : Nicolas JEANNIN jeannin.na@gmail.com
-------------------------	---

Type d'activité : Aqua Tonic	Durée : 45 mn
Intitulé du Cours : Gymnastique aquatique en piscine – Adultes - Mixte	

ANIMATEUR



Nelson POISAT
MNS

Lieu : Piscine de l'EPA - Montbonnot



Descriptif du cours

La cible : Adultes 18 ans à 59 ans

Les moyens : Deux lignes d'eau dans le Grand Bassin (profondeur : de 1,20m à 3,70m ; dimensions du bassin : 15mx25m) et Petit Bassin ;

Déroulement du cours : L'Aqua Tonic s'effectuera uniquement dans le grand bassin avec un travail variant sur l'affinage et le renforcement musculaire généralisé en apesanteur. Le cours est tonique, les mouvements sont rapides et intenses.

Restriction d'accès : priorité d'inscription aux adhérents de la saison précédente, aux Bonimontains, puis aux autres adhérents dans la limite de 28 places disponibles.

Pas de cours pendant les vacances scolaires

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