



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 et Seniors »

<b>Lieu</b> : Piscine de l'EPA - Chemin de la Laurelle - Montbonnot	<b>Date</b> : Jeudi 18h10-18h55
---	---------------------------------

<b>Code cours</b> : 148	<b>Responsable de l'activité</b> : Nicolas JEANNIN jeannin.na@gmail.com
-------------------------	---

<b>Type d'activité</b> : Aqua Form	<b>Durée</b> : 45 mn
<b>Intitulé du Cours</b> : Gymnastique aquatique en piscine – Adultes - Mixte	

ANIMATEUR



Nelson POISAT  
MNS

Lieu : Piscine de l'EPA - Montbonnot



#### Descriptif du cours

**La cible** : Adultes et Seniors

Dynamique et tonique, cette méthode d'aquagym n'exige pas de mettre la tête sous l'eau, ni d'être un bon nageur. C'est une gymnastique qui contribue au développement harmonieux de la musculature et du système cardio-vasculaire.

**Les moyens** : Deux lignes d'eau dans le Grand Bassin (profondeur : de 1,20m à 3,70m ; dimensions du bassin : 15mx25m). Des ceintures de flottaison peuvent être utilisées avec d'autres instruments nautiques.

**Déroulement du cours** : Travail sur l'équilibre, diversité des mouvements, l'Aqua Form vise tous les groupes musculaires avec une variance de rythme et d'amplitude.

**Restriction d'accès** : priorité d'inscription aux adhérents de la saison précédente, aux Bonimontains, puis aux autres adhérents dans la limite de 25 places disponibles.

*Pas de cours pendant les vacances scolaires*

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