



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS
« Cours Pilates débutants- Adultes (18 ans et plus) Mixte »

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers	Date : Mardi 8H30 – 9H30
---	---------------------------------

Code cours : 20	Responsable activité : Isabelle GUEGAN isa.guegan@wanadoo.fr
------------------------	---

Type d'activité : Cours Pilates – participation assidue et régulière recommandée	Durée : 1h00
Intitulé du Cours : Cours Pilates débutants - Adultes - Mixte	

ANIMATRICE



Nadine MARTINET
Diplômée Fédérale GV
Options : Séance de base
Seniors, enfants

Lieu : Salle polyvalente - Biviers



Descriptif des cours

La cible : Adultes - Mixte

Les besoins du public : Rechercher le bien-être. Optimiser la condition physique et le capital santé.

Déroulement du cours La séance PILATES se pratique sur tapis et se déroule en deux temps: Une mise en route de quelques minutes suivies d'un enchaînement de mouvements très progressifs et coordonnés avec la respiration. Des mouvements qui se déclinent sur plusieurs niveaux, du fondamental au niveau avancé. C'est une méthode posturale qui met en jeu la musculature globale du corps tout en développant la flexibilité et l'équilibre. Elle atténue les tensions et améliore la posture. Sans saut ni impact, elle privilégie la qualité à la quantité et contribue au bien-être général.

Etant donné les exigences de la méthode et le besoin de concentration, une participation régulière et assidue est demandée.

Tenue vestimentaire : tenue de sport, serviette.