



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS
« Marche en plein air - Adultes (à partir de 16 ans) »

Lieu : Parking de l'Île d'Amour - Chemin de l'Île d'Amour - Meylan	Date : Mercredi 8h45 – 10H45
---	-------------------------------------

Code cours : 231	Responsable activité : Annie ROULET (a.roulet@orange.fr)
Type d'activité : Activité en plein air.	Durée : 2h

Intitulé du Cours : Marche Nordique.

ANIMATRICE  Anne VETH BEPJESAPT Acti'March Marche nordique Pilates	Lieu : Parking de l'Île d'Amour - Chemin de l'Île d'Amour - Meylan 
---	--

Descriptif du cours La cible : bons marcheurs, à partir de 16 ans (attention aux épaules et chevilles fragiles) Les besoins du public : Découvrir une marche plus dynamique grâce à l'utilisation des bâtons, favorisant le travail musculaire global (haut et bas du corps), une meilleure posture lors de la marche et un gain de force. Sur terrains variés (pentes, vallonnés accidentés...) Déroulement du cours : 2h d'activité combinant marche nordique majoritairement (technique proche de celle du skating) et renforcement musculaire, et/ou travail d'adresse et d'équilibre (sauts, enjambements).

<i>Pas de cours pendant les vacances scolaires, soit au total une trentaine de séances</i>
--

Tenue vestimentaire : tenue de sport, chaussures basses souples de trail ou running avec une semelle accrochante, Bâtons de marche nordique (<i>une commande groupée sera proposée à la rentrée</i>), coupe-vent en cas de pluie.
--