



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel  
Mairie de Montbonnot  
38330 Montbonnot



# FICHE D'INFORMATION POUR LE COURS « Gymnastique collective en salle- Adultes (18 ans et plus) »

<b>Lieu :</b> Salle Polyvalente - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot	<b>Date :</b> Mercredi 20h00- 21h15
---	-------------------------------------

<b>Code cours :</b> 36	<b>Responsable activité :</b> Claude ARMAND armand.claudie@free.fr
------------------------	--

<b>Type d'activité :</b> Gym dynamique	<b>Durée :</b> 1h15
<b>Intitulé du Cours :</b> Gymnastique collective en salle - Adultes - Mixtes	

ANIMATRICE



Pauline MAZZOCCHI

Lieu : Pré de l'Eau - Montbonnot



## **Descriptif du cours**

**La cible :** Adultes

**Les besoins du public :** Rechercher le bien-être, optimiser la condition physique et le capital santé, découvrir de nouvelles activités physiques et sportives.

**Les activités physiques proposées :** Fitness, danses, gym douces, musculation, techniques d'étirement. Sports collectifs, jeux d'opposition, jeux traditionnels. Randonnée pédestre.

**Les objectifs à atteindre :** Développer les potentialités physiques. Apprendre à gérer l'effort. Maintenir durablement son intégrité physique et psychique dans un environnement évolutif.

**Déroulement du cours :** LIA, step, circuit training, renforcement musculaire, étirements. Cours tonique et complet par la durée.

**Tenue vestimentaire :** tenue de sport, serviette et chaussures de gymnastique réservées à la pratique du sport en salle.