



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- Gym mixte tonique- Adultes (18 ans et plus) »

Lieu : Salle omnisports - Pré de l'Eau - 1479 Route de la Doux - Montbonnot **Date :** Vendredi 8h30- 9h30

Code cours : 51 **Responsable activité :** Claude ARMAND armand.claudie@free.fr

Type d'activité : Gym dynamique **Durée :** 1h00
Intitulé du Cours : Gymnastique collective en salle - Adultes - Mixtes

ANIMATEUR



Manu GONZALEZ

BP activités gymniques de la forme et de la force/ Zumba

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.

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