



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 »

Lieu : Salle Polyvalente - Chemin de la Moidieu - Biviers	Date : Vendredi 8h45- 9h45
--	-----------------------------------

Code cours : 53	Responsable activité : Claude ARMAND armand.claudie@free.fr
------------------------	--

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

ANIMATRICE



Pauline MAZZOCCHI

Lieu : Salle Polyvalente - Biviers



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 : dynamique et attentif à la position des personnes, échauffement cardio-vasculaire, renforcement musculaire, étirements.

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