

GYM FORME SANTÉ DANSE ME



COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ



FORMATION 2016-2017

Formation ouverte à tous les pratiquants & animateurs FSGT

**GYM'FORME
DANS TOUS SES ÉTATS**

Samedi & Dimanche

4 & 5 Mars 2017

PAU (64)



Contact

DANTIN Carole

01 49 42 23 64

carole.dantin@fsgt.org

FSGT

14 rue Scandicci - 93506 Pantin cedex



GYM FORME SA NTÉ DANSE ME

FORMATION

GYM'FORME DANS TOUS SES ÉTATS

Samedi & Dimanche 4 & 5 Mars 2017

20 ans après que les pionnières du collectif APA, Gisèle Houry et Jo Robert aient ouvert les voies vers les régions, c'est une commission renouvelée, modernisée, la CFA GFSD, qui reprend ses missions de soutien aux régions pour apporter ses originalités par le biais de ses formateurs à la pointe des nouveautés. Après Marseille, Arvillard etc., c'est au tour de Pau et de la région Grande Aquitaine d'accueillir ce nouveau stage coordonné par Betty Turon et animé par Martine Favier.

LIEU

COMITE FSGT 64
Espace Jacques Prévert
Rue des Planètes - 64000 PAU

INSCRIPTIONS STAGE ET REPAS

Tarif : 30,00 euros
comprenant les repas du samedi et dimanche midi
et le repas festif du samedi soir

Inscriptions avant le 24/02/17
auprès du Comité FSGT 64
05.59.2796.60 - 06.51.62.54.60
contact@fsgt64.fr

25 stagiaires maximum

PROGRAMME

Samedi 9h30 à 17h30

- de la pratique avec différentes techniques (renforcement musculaire, cardio, stretching, focus abos dos périnée) avec et sans matériel.
- de la théorie avec un point sur la posture (courbures de la colonne vertébrale), les abdos.

Dimanche 9h00 à 12h00

Plus spécifique sur la gym prénatale et postnatale.

FORMATION ENCADRÉE PAR

Martine POTET FAVIER
Formatrice fédérale Gym Forme Santé Danse
BE Métiers de la forme