

Gym Form'Détente

Formation de base

Besançon

Dimanche 01 février 2015

Formation

La Ligue de Franche-Comté organise une journée de formation pour **les animatrices (eurs) « Gym Form'Détente » (ou les personnes qui souhaitent s'initier) des associations**. En voici les éléments d'organisation.

Présentation

Public concerné :	Avoir 14 ans dans l'année civile Obligation d'être licencié au moment de l'inscription.
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie, anatomie et cours de cardio sur step • Comment calculer sa fréquence cardiaque, son niveau d'entraînement, l'intensité d'un exercice, assurer la sécurité des pratiquants. • Nous mettrons en place des ateliers de training (outils pédagogiques, données d'éléments) et des programmes d'entraînement. • Pour la récupération Pilates et stretching seront au programme également.
Lieu, dates et horaires :	Lieu : Besançon – Salle de la Bousbotte Date : Dimanche 1 février 2015 Accueil : 8 h 30 Début : 9 h : - Fin : 17 h 00
Conditions de repas et d'hébergement :	Repas tiré du sac
Amener :	<ul style="list-style-type: none"> • Tenue sportive - • De quoi prendre des notes
Inscription :	Date limite d'inscription : 26 janvier 2015 Nombre minimum d'inscriptions : 10 Coût : 30 euros A régler à l'inscription par chèque libellé à l'ordre de : FSCF – Ligue de Franche-Comté ou par virement Aucune inscription n'est prise en compte sans règlement. <u>Possibilité de s'inscrire directement sur le site internet pour les associations de la ligue de Franche-Comté</u> Pour renvoyer la fiche d'inscription par courriel : inscriptions_stages@fscf-fcomte.fr
Autorisation parentale :	à joindre obligatoirement à toute inscription de stagiaire mineur (e). Elle doit être remplie par les parents ou tuteurs.
Contact le jour du stage	Annie FLENET – 06 38 97 21 63

En cas de besoin, vous pouvez nous contacter à la Ligue.
Avec nos cordiales salutations.

Marc LECHENNE
Commission « formation »

Annie FLENET
Commission «Gym Form'Détente»