

Plan : Pour venir au Complexe Sportif de la Cailletière
6 Rue de la Cailletière - 85300 CHALLANS.



VENDÉE
CONSEIL GÉNÉRAL



FORMATION CONTINUE GRATUITE*

*Pour les animateurs(trices) licencié(e)s EPGV

Wellness



JOURNÉE n°2 :

**Activités "Gym Douce"
(Pilates, Gym Postural, Tai Chi...)**

Le samedi 24 Mars 2018 à CHALLANS (85300)

Lieu : Complexe Sportif de la Cailletière

Accueil : 9h15

Horaire : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Déjeuner : Prévoir son pique-nique

Responsable de la journée :

Marga GRACIAS

Inscriptions : (dernier délai le 17/03/2018)

par téléphone au **06-87-46-35-79**

par E-mail : marga@fabigan.com

Soit auprès du codep85 : **02-51-44-27-18** / codep-gv85@epgv.fr

par inscription en ligne :

<https://doodle.com/poll/kfn2ipmwswwmxnydi>

Inscription indispensable pour valider le nombre minimal de participants afin de maintenir la Formation Continue.

Sont à prévoir :

- Licence EPGV
- Clé USB
- Prise de note



Objectifs :

- Découvrir ou revoir les principes des activités pour élaborer des séquences permettant le travail postural, la mobilisation articulaire et la sollicitation de la fonction d'équilibration.
- Adapter les mouvements afin de créer des séquences musicales chorégraphiées

Contenu :

- Vivre une séance et comprendre ses principes fondamentaux
- Vécus de situations regroupant les techniques pour aborder les différentes Intentions Educatives (Equilibre, Renforcement, Souplesse)
- Mise en place de séquences musicales chorégraphiées
- apport de documents

INTERVENANTE : **DUBUC Angélique**

