



Commission Fédérale Activités Forme Santé et Danse

14, rue Scandicci 93508 Pantin Cedex
Secrétariat : Monique Gimenez—Tél : 01-49-42-23-62
E. Mail : monique.gimenez@fsgt.org
Fax : 01-49-42-23-60

Formation d'Animateurs Gym et Danse

***Souplesse et renforcement musculaire à partir
des travaux de Joseph Pilates***

Mardi 11 Novembre 2008
À Bagnolet
(lieu à confirmer)



Organisé par
La CFA et l'ASGB

Pour tout renseignement
FSGT : Monique Gimenez (Tél. 01-49-42-23-62)

Retour des inscriptions
24 Octobre 2008
(Merci de bien vouloir respecter ce délai,
du fait des vacances de la Toussaint)

OBJECTIF

Maîtrise de la respiration dans les exercices de souplesse, et de renforcement musculaire à partir de l'adaptation des travaux de Joseph Pilates.

CONTENUS

La prise de conscience de la respiration et du rôle important du diaphragme :

- *La notion d'alignement des segments et le bon positionnement pour l'efficacité des exercices*
- *La gestion du stress.*

INTERVENANT

Claude CONSORTI

Formateur et Animateur des clubs FSGT dans le comité 29

OBSERVATRICES

Janine MOUSTARD
Françoise BUROT

RESPONSABLE DU STAGE

Gisèle HOURY

HORAIRE DU STAGE

Accueil à partir de **9 H 30**
Début du stage : **10H 00**
Repas : **sur place**
Fin de la journée : **16 H 30**

FRAIS DE PARTICIPATION

28,00 €

INFOS FEDERALES

SACEM—Prochains stages—Brevet Fédéral—Questions diverses.

CONDITION DE PRISE EN CHARGE

Prise en charge de 50 % des frais d'inscription par le Domaine Formation, pour les titulaires du Livret Fédéral d'Animation et, ce, pour un stage par saison. Cette réduction de 50 % est à déduire du règlement.

INFOS STAGE

STAGE DECOUVERTE DANSE ORIENTALE ADULTES—ADOS

du LUNDI 27 au Vendredi 31 OCTOBRE 2008

Horaires :

Ados : de 18 h 00 à 19 h 30

Adultes : de 20 h 00 à 21 h 30

Tarifs : 30,00 € pour les extérieurs
20,00 € pour les adhérents d'Indans'Cité et l'OMJA

Stage organisé par INDANS'CITE et l'OMJA.

Les inscriptions devront parvenir à : **Nathalie Lemaître**
41 bis, Bd. Anatole France—93300 Aubervilliers
Tél. 01-48-36-45-90

AVANT LE 22 OCTOBRE 2008