

GYM FORME  
SA NTÉ DANSE ME



COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ



FORMATION 2017-2018

Formation ouverte à tous les pratiquants & animateurs FSGT

«BODY-ART»

Samedi  
25 Novembre 2017

IVRY SUR SEINE [94]

Contact  
BOUCHET Myriam  
01 49 42 23 64  
myriam.bouchet@fsgt.org

FSGT  
14 rue Scandicci - 93506 Pantin cedex

IVRY  
S/ SEINE





# GYM FORME SANTÉ DANSE

## FORMATION «BODY-ART»

### SAMEDI 25 Novembre 2017

#### LIEU

SALLE EPINETTES  
62 rue Lénine - 94200 Ivry Sur Seine  
Tel : 01.49.59.93.59

Parking voiture : oui

Transport en commun :



Mairie d'Ivry

#### INSCRIPTIONS

Tarif : 30,00 euros [+ 3 € pour les non licenciés]  
Paiement en amont du stage

Inscriptions en ligne obligatoire avant le 17/11/17

25 stagiaires maximum  
[autorisation parentale pour les mineur-es]

#### FORMATION ENCADRÉE PAR

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

Collation offerte par la commission fédérale

#### RAPPEL DES CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE DU LIVRET FEDERAL D'ANIMATION FSGT

Toute personne titulaire du livret d'animateur à jour peut bénéficier de 50% de prise en charge (frais d'inscription : pédagogiques, hébergements, repas, - les frais de déplacements ne sont pas pris en compte) par le Domaine Formation, pour des stages de formation fédéraux FSGT à l'initiative et / ou validés par la CFA GFSD (prise en charge maximale de 80€ par saison).

La demande de prise en charge doit se faire **en amont du stage auprès du domaine formation.**

Le règlement devra être effectué dans son intégralité à l'organisateur, le remboursement interviendra après le stage.

Aucune demande ne sera prise en compte si l'animateur n'est pas titulaire du livret au préalable.

#### THÈME

Inspiré du fitness, du yoga et du pilates, le body-art permet d'améliorer la coordination, le bien être, la posture, de prévenir les douleurs dorsales ... avec pour principe de base l'unité du corps et de l'esprit. Le body-art propose un travail, en fluidité, de chaque partie du corps ense concentrant sur la force, l'endurances, la souplesse et la respiration.

#### PROGRAMME

13h30 - 14h00 : Présentation du body-art  
Les effets bénéfiques et pour quel public

14h00 - 15h00 : **BODY-ART DE BASE**  
Vivre la séance

15h00 - 15h15 : Retour sur la séance

15h15 - 16h00 : **BODY-ART Cardio**  
Vivre la séance

16h00 - 16h30 : Retour sur la séance  
pause

16h30 - 17h15 : Mise en situation

17h15 - 17h30 : **BODY-ART Zen**  
Vivre la séance

17h30 - 18h00 : Retour  
Bilan de la formation

Programme sous réserve de modification