

GYM FORME SA NTÉ DANSE ME



COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ



FORMATION 2016-2017

Formation ouverte à tous les pratiquants & animateurs FSGT

MULTIACTIVITÉS SENIORS

Samedi
19 Novembre 2016

PARIS (75)

Formation organisée en collaboration avec
le Comité de Paris FSGT

Contact
DANTIN Carole
01 49 42 23 64
carole.dantin@fsgt.org

FSGT
14 rue Scandicci - 93506 Pantin cedex





GYM FORME
SA SANTÉ DANSE ME

FORMATION MULTIACTIVITÉS SENIORS

SAMEDI

19 Novembre 2016

THÈME

Comment animer un public senior ?

LIEU

GYMNASE JEAN JAURES
87 avenue Jean Jaures - 75019 Paris
Métro ligne 5 - Arrêt : Laumière

INSCRIPTIONS

Tarif : 20,00 euros

Inscriptions en ligne avant le 11/11/16

25 stagiaires maximum

FORMATION ENCADRÉE PAR

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

Pablo TRUPTIN
Master STAPS

Collation offerte par le comité

PROGRAMME

13h30 - 18h00

- Présentation et caractéristique d'un public senior
- Connaître les principes de base de l'animation d'une séance
- Proposer, créer et animer des exercices pour :
 - optimiser mon équilibre
 - renforcer mon système musculaire
 - travailler sa souplesse
 - améliorer son endurance
- Mise en situation : animer un exercice proposé