

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

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

THÈME

Comment animer un public senior ?

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