

# GYM FORME SANTÉ DANSE ME



COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ



## FORMATION 2017-2018

Formation ouverte à tous les pratiquants & animateurs FSGT

### PILOXING et NOUVEAU STEP

## SAMEDI

## 28 Janvier 2018

## BAGNOLET [93]



Contact  
**BOUCHET Myriam**  
01 49 42 23 64  
[myriam.bouchet@fsgt.org](mailto:myriam.bouchet@fsgt.org)

FSGT  
14 rue Scandicci - 93506 Pantin cedex

MAIRIE DE  
BAGNOLET





# GYM FORME SANTÉ DANSE

## PILOXING et NOUVEAU STEP

### SAMEDI 27 Janvier 2018

#### GYMNASSE

DES ECOLES JEAN JAURES  
en face du 30 rue Anatole France  
93170 Bagnolet

#### LIEU

Parking voiture : oui

Transport en commun :

bus **318** Arrêt Jeanne Hornet

bus **115** Arrêt Girardot

#### THÈME

Découvrir ou redécouvrir de  
nouvelles activités cardio et  
la manière de les animer.

#### INSCRIPTIONS

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

Inscriptions en ligne obligatoire avant le 19/01/18

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

**Amélie VIDAL GIMENES**

Animatrice piloxing diplômée

#### PROGRAMME

13h00 : **Accueil**

13h30 - 15h30 : **PILOXING**

Nouveauté dans le monde du fitness, il s'agit d'un sport bien-être qui consiste à associer l'intensité de la boxe, le contrôle du pilate et le rythme de la danse.

Ses objectifs sont nombreux : se tonifier, brûler un maximum de calories et travailler sa force et sa souplesse.

15h30 - 16h00 : **Pause**

16h00 - 17h30 : **NOUVEAU STEP**

De la séance de step classique au step poser en passant par le step stomp, nous verrons comment agrémenter et varier une séance de step en fonction des objectifs (travail cardio ou renforcement musculaire).

17h30 - 18h00 : **BODY-ART**

Mini séance découverte de cette activité mélangeant fitness, pilate et yoga.

#### 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.**

**Collation offerte par la CFA**

*Programme sous réserve de modification*