



Pilates : femmes enceintes & séniors

Adaptez vos séances Pilates aux séniors et femmes enceintes !

Eduquez la maman à mieux ressentir son corps en transformation afin de la rendre plus autonome et en capacité de s'adapter aux étapes de développement du bébé ! Eduquez le séniors à engager la sangle abdominale pour lutter contre la gravité et le vieillissement !

Intervenante : Dominique BELOTTI (BE APT), formatrice EPGV Grand Est

Contenus de la formation :

- Les mouvements adaptés aux séniors et femmes enceintes
- Travail sur l'alignement des segments et le renfort des muscles posturaux

Supports remis aux participants :

Document pédagogique recensant les mouvements et situations vécus

Infos pratiques :

- Date : **03 février 2018**
- Lieu : **Gymnase Fernand Ganne - Rue Fernand Ganne - 10800 St Julien les Villas**
- Horaire : **de 9h00 à 12h00 - 13h30 à 16h30**
- Venir avec : tenue souple, serviette et bouteille d'eau, chaussures propres pour la salle , un caletou (agenouilloir de jardin).
- Restauration : Au choix **Repas tiré du sac** ou **Restaurant** (prévoir entre 8€ et 15€), le CODEP 10 vous demandera de confirmer votre choix ultérieurement

Tarif :

Les formations continues sont gratuites et accessibles aux animateurs licenciés EPGV, aux stagiaires CQP et 1 essai est possible pour les animateurs non-licenciés

Modalités d'inscription

Inscription avant le **29 janvier 2018**. Places limitées.

Vous remplissez le formulaire en ligne via le site internet EPGV-GrandEst.fr (*vous réservez votre place dès à présent !*) : <http://epgv-grandest.fr/formations-continues-departementales/>

OU appeler le CODEP EPGV 10 au 03 25 74 31 13. ou Maryse l'HOSTE: 06 98 68 64 11