



Les activités cardio en séance GV

Une variété d'activités pour renforcer le « cardio » des adhérents !

Les activités Step, Boxing Energy, Aerobic... seront des supports ludiques et motivants qui rendront vos séances plus cardio tout en utilisant le support musical.

Intervenante : Pascal D'ACCRISIO spécialiste en Fitness et titulaire d'un Brevet d'Etat d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme.

Contenus de la formation :

- Utilisation d'APS à dominante cardio et construction de blocs en musique
- Variation des intensités en rapport avec les objectifs pédagogiques

Supports remis aux participants :

Documents pédagogiques recensant les situations vécues

Infos pratiques :

- Date : **03 février 2018**
- Lieu : **Gymnase du Rond Bois - Cité Leclerc - Rue du Maréchal Leclerc (prolongement de la Rue St Exupéry) - 57120 ROMBAS**
- Horaire : **14H à 17H**
- Venir avec : tenue souple, tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

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 **24 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 57 au 03 87 21 91 86.