



Disques glisseurs en séance GV

Du Renforcement Musculaire (RM) abordé de façon ludique !

Ces disques vous permettront de proposer aux pratiquants des exercices de RM faciles, amusants et adaptés au rythme de la musique !

Intervenante : Virginie VOISIN est Educatrice sportive et instructrice Beat Fit ®

Contenus de la formation :

- Apprentissage de mouvements (position debout, ventrale, dorsale, latérale)
- Utilisation de la musique en séance gliding

Supports remis aux participants :

Document recensant les différentes situations vécues

Infos pratiques :

- Date : **10 février 2018**
- Lieu : **Salle des Fêtes - 75 rue Brunove - 88000 DOGNEVILLE**
- Horaire : **09H à 12H**
- Venir avec : tenue souple, serviette et bouteille d'eau, **tapis de sol et clé USB**

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 **8 FEVRIER 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 88 au 03 29 35 63 94 .