



Sensibilisation Cross Training Sport Santé

Besoin de tester l'activité Cross Training avant d'aller plus loin : participez à cette ½ journée de sensibilisation !

Courir, sauter, pousser, lancer, tirer...vous travaillerez, avec ou sans matériel, tous ces mouvements fonctionnels utiles à la vie de tous les jours.

Intervenante : Vanessa GABORIAU (CQP ALS AGEE)

Contenus de la formation :

- Présentation du concept Cross Training et construction de séance
- Corrections posturales, variantes et évolutions

Supports remis aux participants :

Documents pédagogiques recensant les situations vécues

Infos pratiques :

- Date : **17 février 2018**
- Lieu : **GYMNASE LE CORBUSIER - allée Paul Claudel - 51470 - ST MEMMIE**
- Horaire : **09H à 12H30 accueil à partir de 8h45**
- Venir avec : tenue souple, 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 03 février 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 08 et 51 au 03 26 68 45 81.