

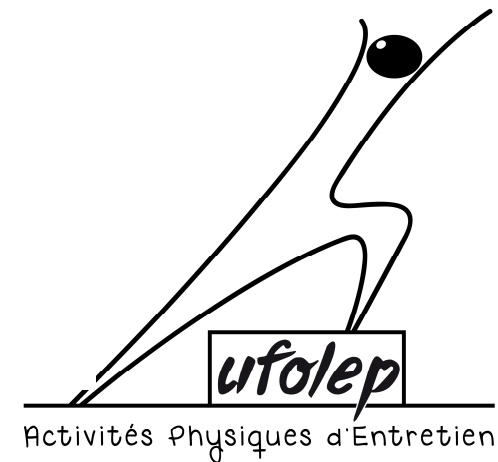
ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
PUY-DE-DOME

ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN

Programme de formation
OCTOBRE / DECEMBRE 2017

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
PUY-DE-DOME



FORMATION CONTINUE

Pour les animateurs

STAGES DECOUVERTE

Ouverts à tous les licenciés

31 rue Pélissier 63028 CLERMONT-FERRAND cedex 2

☎ 04 73 14 79 12 📠 04 73 90 96 28 ✉ ufolep63@fal63.org

FORMATION CONTINUE

RASSEMBLEMENT ANIMATEURS APE

PUBLIC : Animateurs APE

CONTENU :

- Cours avec ballon paille
- Echanges
- Qi Qong
- Législation réglementation (recyclage CQP)
- Gym aquatique
- Activités danses (échanges en soirée)
- Body sculpt ludique
- Détente relaxation
- Balnéo

DATES : Samedi 7 et dimanche 8 octobre 2017

HORAIRE : Du samedi 14 H au dimanche 16 H

LIEU : Village de Vacances « Le Cézallier » Ardes sur Couze

DROIT D'INSCRIPTION : 20 € (complément pris en charge par l'UFOLEP 63) comprenant l'hébergement, nourriture, encadrement et séance balnéo.

Prévoir :

- Tenue de sport
- Maillot de bain

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
25 septembre 2017

PRET DE MATERIEL APE SAISON 2017/2018
(sur demande au préalable)

FORMATION CONTINUE

TOTAL BODY CONDITIONING

OBJECTIFS :

Cours ludique alternant les exercices de cardio et de renforcement musculaire

PUBLIC : Animateurs UFOLEP

DATE : Samedi 14 octobre 2017

HORAIRE : 14 H à 16 H

LIEU : Gymnase Espace jeunesse et Loisirs
Allée Claude Bois (Prés du Galion) à Gerzat

INTERVENANT : Guillaume IHL (éducateur sportif)

DROIT D'INSCRIPTION : gratuit (*pris en charge par l'UFOLEP 63*)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
1er octobre 2017

Effectif limité à 20 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP.

FORMATION CONTINUE

DETENTE ET MIEUX ETRE

OBJECTIFS :

- Expérimenter des méthodes naturelles pour vous ressourcer et vous détendre
- Appréhender la pratique de la sophrologie basée sur le jeu, le rire et l'humour.
- Comprendre le fonctionnement de la sophrologie plantaire et découvrir des techniques d'auto-massage sur les pieds.
- Découvrir de nouvelles possibilités d'expression et de communication pour amener une meilleure cohésion au sein d'un groupe.

PUBLIC animateurs UFOLEP

DATE **Samedi 21 octobre 2017**

HORAIRES de 14 H à 16 H

LIEU ST MAURICE ES ALLIER (salle du Bourg – Place de l'Eglise)

INTERVENANTS : Christelle BUSQUIN – Sylviane BRUNETTI
(Praticiennes en soins énergétiques et massages Bien-Etre)

DROIT D'INSCRIPTION : gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
9 octobre 2017
Effectif limité à 15 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP.

STAGE DECOUVERTE

FITNESS BAGUETTES et STRETCHING

OBJECTIFS :

FITNESS BAGUETTES

Permet de renforcer l'ensemble des muscles du corps dont le muscle cardiaque et de brûler des calories, dans une ambiance ludique en utilisant deux petites baguettes qui servent à marquer le rythme de la musique.

STRETCHING

Découvrir une séance de stretching dans une ambiance de détente

PUBLIC : animateurs et adhérents licenciés UFOLEP

DATE : **Samedi 4 novembre 2017**

HORAIRES : 14 H – 16 H

LIEU : LA GOUTELLE

INTERVENANTE : Annie COLY
UFOLEP (Educatrice sportive)

DROIT D'INSCRIPTION : gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
20 octobre 2017
Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP.

STAGE DECOUVERTE

YOGA

OBJECTIF Découvrir une séance de Yoga dans une ambiance zen

PUBLIC animateurs et adhérents licenciés UFOLEP

DATE Samedi 18 novembre 2017

HORAIRE : 14 H à 16 H

LIEU Salle Jacques BREL (Auchan Nord) Clermont-Ferrand

INTERVENANT Damien DELAIRE (professeur de yoga)

DROIT D'INSCRIPTION gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

5 novembre 2017

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP

STAGE DECOUVERTE

ATELIERS CHOREGRAPHIQUES sur différentes musiques pour tout public

OBJECTIF Plaisir de découvrir certaines danses en ligne

PUBLIC animateurs et adhérents licenciés UFOLEP

DATE Samedi 2 décembre 2017

HORAIRE : 14 H à 16 H

LIEU NONETTE

INTERVENANT Jean-Luc LEMOINE (professeur de danse)

DROIT D'INSCRIPTION gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

15 novembre 2017

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP

FICHE D'INSCRIPTION

à retourner à l'UFOLEP du Puy-de-Dôme
31 rue Pélissier 63028 CLERMONT-FERRAND CEDEX 2

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél obligatoire :

E-mail :

Date de naissance :

Association :

N° licence UFOLEP 2017 / 2018 :

Animatrice : (1)

Adhérent(e) : (1)

S'inscrit au(x) stage(s) suivant(s) : (1)

Stages découverte ouverts à tous les licenciés UFOLEP

Stage FITNESS BAGUETTES et STRETCHING Samedi 4 novembre 2017

Stage YOGA Samedi 18 novembre 2017

Stage ATELIERS CHOREGRAPHIQUES Samedi 2 décembre 2017

Stages formation continue réservés aux animateur(trice)s UFOLEP

RASSEMBLEMENT ANIMATEURS APE 7 et 8 octobre 2017

Stage TOTAL BODY CONDITIONING 14 octobre 2017

Stage DETENTE ET MIEUX ETRE samedi 21 octobre 2017

Signature :

(1) Cocher la case correspondante

FICHE D'INSCRIPTION

à retourner à l'UFOLEP du Puy-de-Dôme
31 rue Pélissier 63028 CLERMONT-FERRAND CEDEX 2

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél obligatoire :

E-mail :

Date de naissance :

Association :

N° licence UFOLEP 2017 / 2018 :

Animatrice : (1)

Adhérent(e) : (1)

S'inscrit au(x) stage(s) suivant(s) : (1)

Stages découverte ouverts à tous les licenciés UFOLEP

Stage FITNESS BAGUETTES et STRETCHING Samedi 4 novembre 2017

Stage YOGA Samedi 18 novembre 2017

Stage ATELIERS CHOREGRAPHIQUES Samedi 2 décembre 2017

Stages formation continue réservés aux animateur(trice)s UFOLEP

RASSEMBLEMENT ANIMATEURS APE 7 et 8 octobre 2017

Stage TOTAL BODY CONDITIONING 14 octobre 2017

Stage DETENTE ET MIEUX ETRE samedi 21 octobre 2017

Signature :

(1) Cocher la case correspondante