

Aux Cadres Techniques Sports pour Tous

Copie aux dirigeants des clubs Sports pour Tous

Nantes, le 11 juillet 2018.

Objet : Stage de rentrée 2018

Veillez trouver ci-joint le programme du Stage de rentrée comprenant la fiche d'inscription et vos choix des séances d'activités. Ce stage est l'occasion de nous retrouver entre animateurs afin de pratiquer des activités physiques adaptées au besoin de chacun.

Il se déroulera le Vendredi 7 septembre 2018, à Joué Sur Erdre (44).

- **Horaires** : Accueil 9h00, début du stage 9h30.
- **Le lieu** : **Vioreau Pleine Nature** – La Boustière – 44440 Joué Sur Erdre.

- **Le contenu** :

De la **Gym d'Entretien** (Remise en forme, Renforcement musculaire, Pilates)

Des **Techniques Cardio et d'Expression** : Free Fit.

Des **Techniques Douces** : Seniors et mouvements, Détente Balle à picot, Yoga, Stretching.

Des **Arts énergétiques** : Qi Gong

Cette année, une **nouvelle activité** : le **Pound** (mélange de mouvements de pilates avec la danse, le tout en tapant avec deux bâtons appelés Ripstix)

Sans oublier l'incontournable activité de pleine nature : la Marche Nordique

- **Les intervenants** : Véronique BUREL, Elodie RABIN, Amélie GREGOIRE, Anthony CHAUVIRE
- **Responsable stage** : Willy MARTIN : martin.willy@sportspourtous.org - 06.07.32.31.25
- **Tarif Cadre Technique Sports pour Tous** : Le coût global de ce stage est de 70€ (10€ de repas et 60€ de frais pédagogiques). Le Comité Régional Sports pour Tous a fait le choix de prendre en charge les frais de restauration et 75% des frais pédagogiques. **Ce stage vous est donc proposé à 15€.**
- **Modalités d'inscriptions** : Renvoyez la fiche d'inscription complétée dans sa totalité (vos choix en terme d'activités), et le règlement (par chèque à l'ordre du CR Sports pour tous) au *CR Sports pour Tous, Maison des Sports, 44 rue Romain Rolland, 44100 Nantes.*
DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 17 août 2018.
- **Matériels** : Matériel de prise de notes, tapis, chaussures de sports (salle + extérieur si MN) et bien sûr votre bonne humeur !

Espérant vous voir le plus nombreux possible afin d'échanger et de partager lors de ce stage de rentrée avec toute l'équipe technique régionale : Leslie LE TOQUIN, Hélène COSSON, Magali SAUVOREL-BLAIN, Pierre LEPELTIER, Anthony CHAUVIRE et Willy MARTIN .

Au plaisir de vous voir nombreux au stage, nous vous souhaitons à toutes et à tous un très bel été.

Willy MARTIN

