

## PROGRAMME\*:

### Lundi 25 octobre

9h30 - 12h00 Présentation du CQP ALS AGEE

#### Pause repas

15h00 - 16h00 LIA niveau I  
16h00 - 17h00 Renforcement musculaire  
17h00 - 17h30 stretching

### Mardi 26 octobre

#### Matinée au jardin botanique

9h00 - 10h00 Yoga  
10h00 - 11h00 Idogo QI Qong  
11h00 - 12h00 Posture, respiration, mouvement

#### pause repas

15h 00 - 16h00 STEP Niveau I  
16h00 - 17h00 Swiss Ball  
17h00 - 17h30 Stretching chorégraphié

### mercredi 27 octobre

#### Matinée au jardin botanique

9h00 - 10h00 Parcours santé  
10h00 - 11h00 Flexibarre  
11h00 - 12h00 Stretching

#### Pause repas

15h 00 - 16h00 Street danse  
16h00 - 17h00 Pilates  
17h00 - 17h30 Relaxation

### jeudi 28 octobre

9h00 - 10h00 LIA niveau II  
10h00 - 11h00 Gyms Abdos-Dos- Périnée  
11h00 - 12h00 relaxation

#### Pause repas

15h00- 16h00 Power yoga  
16h00 - 17h00 Aérolatino  
17h00 - 17h30 Stretching

### Vendredi 29 octobre

9h00 - 10h00 STEP niveau II  
10h00- 11h00 Power Yoga  
11h00 - 12h00 Stretching

\* L'organisme se réserve le droit de modifier le programme en cas de nécessité ou d'obligation majeure

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Tel fixe..... Tel mob..... Email.....

Licencié EPMM Sports pour Tous \*  non  oui, n° licence:

### Cochez votre choix:

	FRAIS	PEDAGOGIQUES	
STAGE COMPLET	prise en charge	350,00 €	
	Autofinancement	270,00 €	
<b>A LA CARTE</b>			
	1 séance aux choix	15,00 €	
	3 séances aux choix	40,00 €	

Fait à .....le..... Signature

Coupon réponse à nous retourner impérativement  
avant 15 octobre 2010 avec la totalité du règlement

Chèque à l'ordre de : Comité Régional EPMM Sports pour tous de Guyane  
BP 101 - 97 394 Rémire Montjoly Cedex

\* 10 % de réduction pour tous les licenciés Sports pour Tous

Une palette d'intervenant professionnel  
pour découvrir les multitudes facettes  
des gyms du bien-être



**WELLNESS:** approche globale de l'être humain,  
harmonie du corps et de l'esprit

**FITNESS:** entraînement physique pour améliorer  
le bien-être et la forme

Ce stage rentre dans le dispositif FPC (formation  
professionnelle continue) et il peut bénéficier de la prise en  
charge AGEFOS PME  
Renseignez vous auprès de votre employeur

### INTERVENANTS:

**Aurélie MARCHAND**  
**Carole ZOLLI**  
**Catherine FATACCY**  
**Magali VELA**  
**Olivier SEIGNIBRARD**

**Lundi 23 octobre à 9h30**

Présentation du **Certificat de Qualification Professionnelle**  
**Animateur Loisir Sportif**

*Matinée d'information OUVERTE A TOUS*  
*ceux qui souhaitent devenir animateur sportif dans les*  
**Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression**

**Une fédération de loisirs multisports  
pour rendre le sport accessible  
au plus grand nombre**

### Nos valeurs

Ouvrir à une pratique de loisirs multisports  
pour tous

Promouvoir la santé et le bien être

Favoriser l'intégration sociale

Développer l'échange et la générosité

### POUR NOUS CONTACTER

**Comité régional EPMM  
Sports pour Tous de Guyane**

**Siège social:** BP 101 – 97394 Rémire Montjoly Cedex

**Tél:** 0694 42 42 23

**Responsable de stage:** Anne DESCOURBES – CTRF  
[anne.descoubes@sportspourtous.fr](mailto:anne.descoubes@sportspourtous.fr) / 0694 41 97 55

*Fédération reconnue d'Utilité Publique*  
*Agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports*  
*DDTEFP n° : 96 973 0352 97*  
*Code APE : 9499Z – SIRET : 483 565 446 00026*

# Stage de Remise en forme

## LES GYMS DU BIEN-ÊTRE

"WELLNESS & FITNESS"

Du 25 au 29 octobre 2010  
à OSMOZ – Source de Baduel  
Entrée résidence universitaire – CAYENNE



**WELLNESS**

Yoga  
pilates  
Qi Gong  
flexibarre  
...

**FITNESS**

LIA  
STEP  
AERO-LATINO  
STREET DANSE  
...

<http://guyane-sportspourtous.org>