



Calendrier des formations continues 2016/2017

Intitulé de la formation	Dates de la formation	Durée	Coût de la formation	Objectifs
Marche Nordique	15/16 octobre 2016 et 29/30 octobre 2016	28h	250 euros 450 euros (OPCA)	Animer des séances de marche nordique
Formation CQP Animateur de Loisir Sportif	A partir d'octobre 2016	160h	1500 euros	Devenir animateur de loisir sportif
Programme santé « Cœur et Forme »	19 et 20 novembre 2016	14h	Gratuit	Animer des ateliers pour les malades cardio-vasculaires
Sport et alimentation, vision d'un diététicien	11 février 2017	1h30	Gratuit	Sport et alimentation : comment conjuguer les deux pour être en bonne santé
Step	25 février 2017	3h	5 euros	Pratique + théorie : pédagogie et adaptation sur les différents publics
Cross Fit/Taï Chi	18 mars 2017	3h	10 euros	Cross Fit : complément essentiel dans votre pratique et comment optimiser le matériel existant dans une salle de manière intense ou pas/ le Taï Chi favorise le renforcement musculaire en douceur, grâce à la détente, à l'écoute de son propre corps et de ses limites.
Abdos en toute sécurité	1 avril 2017	7h	45 euros	Tonifier la ceinture abdominale sans faire des crunchs, étirements des abdominaux....
Zumba adaptée au public sédentaire	2 avril/30 avril 2017	7h+7h	100 euros 250 euros (OPCA)	Révision musique, enchaînements dansés
Mobilité articulaire avec ballon paille et élastique	Date à venir	7h	45 euros	Travail avec petits matériels

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires ou vous inscrire, n'hésitez pas à nous appeler au 06 47 75 11 45/ 02 38 64 66 30 ou par mail : aude.pommelet@sportspourtous.org et cr.centre@sportspourtous.org . A très bientôt !

Les formations ont lieu à Orléans.

