

STAGE DE RENTREE

Dirigeants, animateurs et licenciés EPGV

Au **CENTRE SPORTIF DE BELLECIN**
39270 ORGELET

29 et 30
septembre
2018



ACTIVITES DU SAMEDI

Parcours découverte Multi-Activités!
3 séances à découvrir sur les 7 proposées :

- ♦ **Body Zen** Isabelle ROSSI
- ♦ **Boxing ENERGY** Samir LABIDI
- ♦ **Sangles latex en séances** Christian MARCELLOT
- ♦ **Pilates et mouvement** Angélique MOREL
- ♦ **Méditation de pleine conscience** Brigitte THUIZAT
- ♦ **Seniors : fit et sticks** Josette TISSIER
- ♦ **Marche Nordique : les bons gestes** Cédric HENRY
- ♦ **Et en bonus : Gévédit** Claude ROUILLE

Toutes ces activités (décrites au verso) sont proposées en libre accès de 14h00 à 16h45, inscription sur place. Vous pourrez ainsi expérimenter 3 activités de votre choix (3x45 minutes de pratique personnelle).

ACTIVITES DU DIMANCHE

Pour approfondir 2 activités choisies (2h30 chacune)

Stretching avec Isabelle ROSSI

Step Energy avec Samir LABIDI

Les gestes qui soignent, qui soulagent, qui rendent heureux
avec Christian MARCELLOT

Des défis pour dynamiser les séances
avec Angélique MOREL et Cédric HENRY

Randonnée surprise
avec Josette TISSIER et Brigitte THUIZAT

Accrobranche / Course d'orientation / VTT / Planche à voile
avec les éducateurs de la base

Renseignements et inscriptions :

COREG EPGV de Bourgogne-Franche-Comté
03 80 43 88 62 ou 09 66 94 97 77
ou coreg24.epgvfc@gmail.com



GEVEDIT
Un service plus EPGV

Fédération Française
EPGV

Planning

Samedi

11h00 : Accueil (remise de clé, dossier,...)

12h00 : **Repas**
(sur inscription)

13h30 : Ouverture du stage

14h à 16h45 : **Parcours découverte multi-activités**

17h30 à 19h15 :
Informations et échanges

19h30 Apéritif et repas

Soirée animée par DJ...

Dimanche

9h00 à 11h30 : Activités

12h00 : Repas

14h00 à 16h30 : Activités

16h30 à 17h00 : Remise des clefs, bilan, pot de départ!

NON STOP DEUX JOURS :

Présence de Gévédit pour vos commandes

Frais de ports OFFERTS

Conditions d'inscription : Être licencié, avoir 18 ans, s'inscrire avant le 1er septembre 2018

Tarifs :

	Animateurs et Licenciés	Dirigeants
Tout le stage en pension complète :	75 €	55 €
Sans hébergement (avec repas dimanche midi) : ...	59 €	55 €
Stage samedi uniquement (sans repas) :	35 €	35 €
Stage dimanche avec repas midi :	49 €	49 €

Ce tarif tient compte de la participation du Comité Régional EPGV de Bourgogne-Franche-Comté

