



**FEDERATION SPORTIVE ET GYMNIQUE DU TRAVAIL**  
**Comité Départemental du Finistère**  
Espace Sportif de Kérinou - 31 Rue Commandant Drogou  
29200 BREST  
☎ 02-98-47-07-07 Fax 02-98-47-18-18  
E-Mail : [comite@sportfsgt29.asso.fr](mailto:comite@sportfsgt29.asso.fr) Site : [29.fsgt.org](http://29.fsgt.org)

**G/F/S/D FSGT 29 FORMATION SAISON 2015/2016**

**FORMATION JANVIER 2016.....JUN 2016**

**Formation en journée le jeudi à GUILERS complexe BALLARD**

**Jeudi 21 Janvier 2016**

**➔ Attention salle Joubin pour la journée, derrière l'église, on récupère Ballard en Février**

**❖ Matinée :**

9 h 15/10 h 15: cours de Claude

10H30/11H30 : *Joubin*

Gym dansée :

Yvan

**❖ Après-midi : joubin**

13H30/15H30

Gym avec Chaises ....

Jo et les animatrices

**VACANCES D'HIVER..... 6 Février 2016.... au 21 Février 2016**

**Jeudi 25 Février 2016 retour à Ballard**

**❖ Matinée :**

9 h 15 /10h 15: cours de Claude

10H30/11H30:

Step et LIA

Gergana

**❖ Après midi:**

13H 45/15H30

Tonicité musculaire, enchainements

Suzy

**Jeudi 31 Mars 2016**

**◆ Matinée :**

9 h 15/10 h 15 cours de Claude

10 h30/11 h 30

Pilâtes

Laurette

**◆ Après-midi :**

13 h 45 /15 h 30

Enchainements, exercices gym douce seniors échanges

Claude, Anne, Hélène et...

**VACANCES DE PÂQUES : du 4 Avril 2016 au 16 Avril 2016...**

**Suite de Guilers**

**Jeudi 28 Avril 2016**

◆ **Matinée :**

9 h 15 / 10 h 15 cours de Claude

10 h 30 / 11 h 30 :

Country

Claude

◆ **Après midi**

13 h 45 / 15 h 30

En attente de contact, ballons paille, gym douce????

**jeudi 26 Mai 2016 : Voir ensemble ....**

**Formation en soirée le mardi 20 h 30 / 22 H à Plounéour Trez, complexe sportif à l'entrée de la commune**

**Retenir ces dates :**

19 Janvier: Angèle **ATTENTION DEBUT DE LA SEANCE 20 h 45**

8 Mars: Gergana step et LIA

19 Avril: Evaluation de la condition physique Anne/ Jo

24 Mai : Yvan gym dansée

**Formation en soirée le mardi de 18 h à 19 h au Foyer Laïque de St Marc rue du docteur Floch à Brest**

**Retenir ces dates :**

12 Janvier

23 Février

22 Mars

26 Avril

➔ Voir pour une intervention sur l'évaluation de la condition physique, trouver une date pour 14 h / 16 H ... pour les adhérents (tes) et animatrices

➔ **Toutes les interventions de formation seront accompagnées d'apports théoriques et scientifiques en lien avec la santé et la prévention .... des activités en toute sécurité ... Jo**

➔ **réunion de fin de saison en Juin, à décider ensemble, date et heure ???**

Bonne année à toutes et tous ...

Jo Robert