

# FORMATION GESTE ET POSTURE, EDUCATION A LA SANTE

Du 22 au 24 mars 2017  
Montrodat



## Objectifs

- ✓ Lutter contre la sédentarité, reprise de l'activité physique en vue de lutter contre l'obésité
- ✓ Renforcer la sangle abdominale et lombaire (prévention contre le mal du dos), travail sur la capacité aérobie (cardio-respiratoire)
- ✓ Organiser des situations d'animation dans des activités de loisir, de détente en vue de permettre un équilibre musculaire harmonieux et prévenir les blessures

## Contenus

- ✓ Réveil musculaire (footing, PPG,...), séances cardio-training, musculation (20 postes de travail)
- ✓ Circuit training
- ✓ Cardio training (vélo, rameur, elliptique...)
- ✓ Gym (abdo-fessiers, step, bodyscult)
- ✓ Stretching/relaxation/balnéo

## Public :

Animateurs et éducateurs sportifs  
Personnes travaillant dans le secteur médico-social  
Bénévoles d'associations

## Déroulement :

Du 22 au 24 mars 2017

## Lieux :

Montrodat



## Coût :

Coût Pédagogique : 240€  
Repas du midi seul : 15€ / jour  
Pension complète : 210€

Ligue Sport Adapté Languedoc-Roussillon

N° Formation Professionnelle : 91.11.00723.11 N° Siret : 380979211 00014 Code Activité : 9312Z

FICHE D'INSCRIPTION A RETOURNER A LA LIGUE SPORT ADAPTE [avant le 01/03/17](#)

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

☎ : ..... adresse mail : .....

Association/Entreprise : ..... Fonction : .....

Inscription avec repas :  Oui  Non Pension Complète  Oui  Non

Régime particulier : .....

Financement :  Personnel ou  par un organisme Nom et adresse de facturation : .....

Désirez-vous une convention :  Oui  Non Si oui : Nom et adresse de l'employeur : .....

Ligue Sport Adapté Languedoc-Roussillon

Maison régionale des sports - CS37093 - 1039 rue Georges Méliès—34967 Montpellier Cedex2  
Téléphone : 04 67 82 16 80 Mail : [contact@lsa-languedocroussillon.com](mailto:contact@lsa-languedocroussillon.com)