



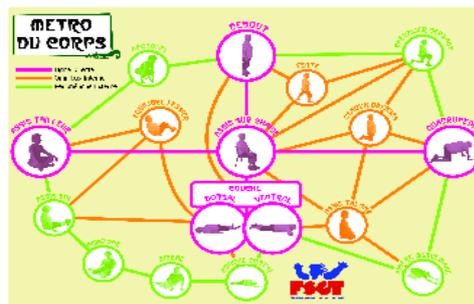
Commission Fédérale d'Activités  
Gym Forme Santé et Danse

35 avenue de Flandre 75019 Paris  
WREDE Flavien Tel: 01.40.35.18.49  
E-mail: [apa@fsgt75.org](mailto:apa@fsgt75.org)  
[www.fsgt75.org](http://www.fsgt75.org)



**Le Comité FSGT de Paris (75)**  
en partenariat avec  
**La CFA Gym Forme Santé et Danse**  
*organise*

# Le 1er festival des INNOVATIONS Seniors



## Samedi 22 Mars 2014 - Paris 10ème (75)

**Intervenants**  
**Formateurs de la CFA GFSD**

**Lieu**  
Gymnase Marie Paradis  
5, Rue Léon Schwartzberg  
75010 Paris

**Horaires**  
De 10 h 00 à 17 h 00

**Pour tout renseignement**  
Flavien Wrede (01-40-35-18-49)  
Monique Gimenez (01-49-42-23-31)

*Stage ouvert aux formateurs,  
animateurs et aux pratiquants  
souhaitant découvrir ou  
redécouvrir des activités nouvelles  
et innovantes pour les seniors*

### **INSCRIVEZ-VOUS VITE !**

**Délai d'inscription**  
**14 Mars 2014**

**Lieu : Gymnase Marie Paradis**  
**5, Rue Léon Schwartzberg**  
**75010 Paris**  
*Métro 4 ou 5 ou 7 Arrêt Gare de l'Est*

**Programme de la journée :**

**Matin :**

**09h30 : Accueil**

**10h00 à 12h30 : Connaissances sur le bien vieillir**

**> Les bienfaits de l'activité physique pour le bien vieillir**

**> Intervention d'ostéopathe :**

- Le corps humain dans le bien vieillir
- Qu'est ce qu'apporte la méthode d'ostéopathie ?
- Démonstration

**> Intervention d'un diététicien / nutritionniste :**

- Alimentation et hydratation dans l'activité physique et sportive
- Alimentation et hydratation dans le bien vieillir

**12h30 à 14h00 : REPAS (PENSER A AMENER VOTRE PIQUENIQUE)**

**Après midi :**

**14h00 à 16h00 : Des activités physiques nouvelles et innovantes pour le bien vieillir**

4 Ateliers à découvrir ou redécouvrir :

- Métro du corps
- Gym mémoire
- Gym équilibre
- Cirque

**16h00 à 16h30 : Initiation danse country**

**16h30 à 17h00 : Bilan et résumé de la journée**

**Merci de vous munir d'une tenue sportive adaptée  
et de quoi prendre des notes pour la séquence du matin.**

**ATTENTION**

***Stage limité  
à 30 personnes***

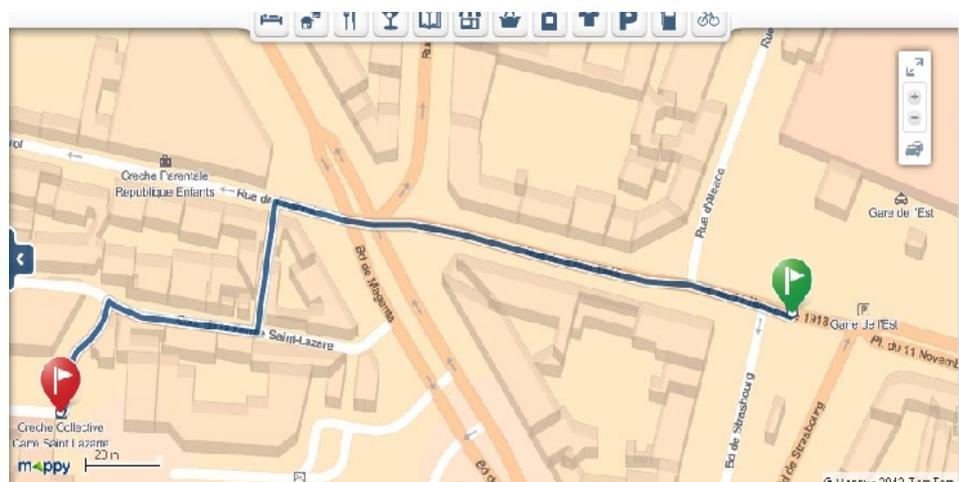
**Pour tout renseignement :**

Flavien WREDE

(01-40-35-18-49)

Monique GIMENEZ

(01-49-42-23-31)





35 avenue de Flandre, 75019 Paris  
WREDE Flavien Tel:01.40.35.18.49  
E mail [apa@fsgt75](mailto:apa@fsgt75)  
[www.fsgt75.org](http://www.fsgt75.org)

## Fiche de participation Festival des Innovations Seniors Samedi 22 Mars 2014 à Paris (75)

Club : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ N° Licence : \_\_\_\_\_

Si vous souhaitez recevoir d'autres informations de la CFA Gym Forme Santé et Danse, merci de nous communiquer soit votre adresse postale ou mail :

Adresse : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

**Coût du stage : 25,00 € pour les adhérent(e)s FSGT  
+ 3,00 € (carte journalière) pour les non adhérent(e)s**

**Règlement :**

Montant du règlement : \_\_\_\_\_ €      Chèque :       Espèces :

**Rappel des conditions de prises en charge :** *Toute personne titulaire du livret animateur peut bénéficier de 50 % de prise en charge (frais pédagogiques + hébergements) par le Domaine Formation, sur les stages fédéraux inscrits au calendrier. La demande de prise en charge doit se faire en amont du stage auprès du Domaine Formation. Le règlement devant être effectué dans son intégralité, le remboursement des 50 % interviendra après le stage. Aucune demande ne sera prise en compte si l'animateur(trice) n'est pas titulaire du livret au préalable.*

**ATTENTION : Stage limité à 30 personnes**

Fiche de participation à retourner soit par courrier à :  
**FSGT – Comité de Paris – 35 Avenue de Flandre– 75019 Paris**  
ou par mail : [apa@fsgt75.org](mailto:apa@fsgt75.org)  
**Avant le 14 Mars 2014**