

Reims, le 26 mai 2015

**SUIVI TECHNIQUE DE FORMATION**

Mesdames et Messieurs les Animateurs (trices),

Nous vous informons que le prochain STF " Techniques de Renforcement Musculaire des Abdos " se déroulera :

**SAMEDI 6 juin 2015 de 9h00 à 12h30**  
**CREPS de Reims, salle de danse**

Ordre du jour :

↳ 8h45 - 9h00 → Accueil

↳ 9h00 - 12h30 → intervention de Philippe Bonin, diplômé BEES.  
=> Théorie : la ceinture pelvienne, les insertions et le sens du mouvement, les différents systèmes de contraction, la respiration.  
=> Pratique : mise en application sous forme d'ateliers.

*Merci de vous munir d'un matériel de prise de note, d'une tenue sportive, d'une bouteille d'eau et d'un tapis de sol.*

Pensez également à vous munir de votre passeport animateur.

Pour le respect de tous, merci d'être ponctuel (les).

*Nous comptons sur votre présence.*

Recevez, Mesdames, Messieurs Les Animateurs (trices), nos salutations sportives.

Véronique CHAIRON-MIGNON  
Responsable Commission Technique

**A retourner avant le 1<sup>er</sup> juin 2015**

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Portable ☎ .....  
Email : .....  
N° de licence 2014-2015 : .....

Participe au STF  oui  non