



# GF PERF DAY

## 18 NOVEMBRE 2018

Nous vous proposons la mise en place d'une journée de formation à **destination des entraineurs**

Une journée d'échange de pratiques et d'apports techniques

### Au programme de cette journée

- ✓ Notions sur la place de la préparation physique
- ✓ Echanges sur la pratique en salle
- ✓ Mise en place d'ateliers sur les « Pédas » avec « des cobayes »

## Rondade – ATR et Roue en Poutre- Tour d'appui arrière filé



### LIEU DE LA FORMATION

SALLE GUY DRUT  
AVENUE DE L'HORLOGE  
A PERENCHIES

HORAIRE  
ACCUEIL DES 8H30  
FIN DE STAGE  
PREVUE A 16H00

SUR INSCRIPTION  
UNIQUEMENT

TARIF : 20 EUROS  
PAR PARTICIPANT  
PREVOIR VOTRE REPAS

AGE MIN : 16 ANS  
REVOLUS  
LICENCIES FSCF

CLOTURE DES  
INSCRIPTIONS  
3 NOVEMBRE 2018

### FSCF CD NORD

3 Rue de la Monnaie  
59000 Lille  
Tél : 03 20 14 53 45

[fscf-nord@wanadoo.fr](mailto:fscf-nord@wanadoo.fr)

Besoin de + d'infos ?  
[pauline.leconte@yahoo.fr](mailto:pauline.leconte@yahoo.fr)  
06.79.67.55.27