



STAGE TAISO ENSEIGNANT ENCADRE PAR CYRILLE WAHRHEIT

DIMANCHE
FEVRIER

10

**COMPLEXE SPORTIF - 180 rue du Halichard
88140 CONTREXEVILLE**

Programme

13h30 : Accueil émargement

14h00-15h20 : Exercices sur les différentes postures adaptées aux éducatifs en Tachi Waza et en Ne Waza

15h20-16h40 : Organisation de circuit training : comment le mettre en place ?

16h40-18h00 : Etirements et gainage : exemples sur différents publics, lesquels en priorité ?

Présence des stagiaires CQP et BPJEPS de la ligue Grand Est

INSCRIPTIONS SUR PLACE