


# CONVENTION FITNESS

LE 4 DÉCEMBRE 2022

## AU PROGRAMME


### LE MATIN FUN ET CARDIO



**09H30 - 10H30** : Cardioboxe avec Léa  
**10H30 - 11H30** : Afro-cardio avec Béatrice  
**11H30 - 12H30** : Cardio-danse avec Aurélie  
**12H30 - 13H30** : *PAUSE REPAS*

### L'APRÈS-MIDI DOUCEUR ET BIEN-ÊTRE

**13H30 - 14H30** : BodyArt avec Claire  
**14H30 - 15H30** : Pilates avec Marion  
**15H30 - 16H30** : Stretching avec Aurélie



**PLEIN TARIF**  
35€ /DEMI-JOURNÉE  
(3 COURS)

60€ LA JOURNÉE  
(6 COURS)

**TARIF FSCF**

30€ /DEMI-JOURNÉE  
(3 COURS)

50€ LA JOURNÉE  
(6 COURS)



**LA FRATERNELLE**

20 RUE DE L'ETISSEY 38300 BOURGOIN-JALLIEU

Plus d'informations sur : <https://auvergnerhonealp.fscf.asso.fr/fitness>

ou par mail et téléphone : [fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr](mailto:fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr) / 06 27 70 57 18

# NOS ANIMATRICES

**Marion AUBRY** : Ancienne gymnaste passionnée par l'apprentissage de la vie grâce au sport. Elle est titulaire des BPJEPS APT et AGFF. Depuis 13 ans, elle aime toutes les disciplines du monde du fitness, des cours de Bike en passant par la Zumba jusqu'au Pilates. Elle propose des cours simples, drôles et accessibles à toutes les personnes qui sont motivées à bouger, rire et apprendre.

Ses qualités : joyeuse et hyper active !

**Béatrice PIOLAT** : Diplômée d'un CQP ALS AGEE, danseuse et animatrice de Bélé une danse traditionnelle de Martinique. Elle exerce depuis plusieurs années comme éducatrice sportive en associant ses connaissances du monde du Fitness avec celles du Bélé.

Ses qualités : Débordante et vectrice d'énergie

**Claire COTTINEAU** : Diplômée d'un CQP ALS AGEE, certifiée en BodyArt depuis 2018. Elle a également des certifications dans divers domaines : en DEEPWORK, BODYART flow, BODYART dynamic, BODYART myofasciaux, BODYART Energy et BODYART pré et post natal, elle a également une certification en organic yoga.

Ses qualités : créative et passionnée.

**Aurélié CHAVARDES** : Titulaire d'un BEES des Métiers de la Forme, elle exerce depuis plus de 20 ans dans le monde du Fitness, aussi bien en salle que dans le milieu associatif. Son objectif est de s'occuper au mieux de son public en individualisant le travail.

Ses qualités : bienveillante et professionnelle

**Léa CHOLEZ** : Diplômée d'un DEUST des Métiers de la forme elle intervient depuis 10 ans dans le milieu du Fitness en tant qu'éducatrice sportive mais également comme formatrice.

Ses qualités : rigoureuse et dynamique

# LES ACTIVITÉS



**CARDIOBOX** : C'est un cours qui allie fitness et sports de combat de manière ludique. Il permet d'améliorer son endurance, d'affiner sa silhouette et de canaliser son stress.



**AFRO-CARDIO** : Cours dansé sur des rythmes afrobeat, l'objectif sera de suivre une chorégraphie qui sera amenée pas à pas. Mélange de cardio dance et de fitness fun sur de la musique « afro ».



**BODYART** : Entraînement originaire de Suisse, où tous les systèmes du corps sont rééquilibrés par le biais de mouvements fluides, de travail de force, de mobilité et de respiration. Accompagné de musique, le BodyArt est inspiré de la médecine chinoise et de la thérapie (kiné, osthéo).



**CARDIODANSE** : C'est un cours chorégraphié qui associe plusieurs rythmes musicaux dont l'objectif est le travail de l'endurance et de la coordination.



**STRETCHING** : Un cours de stretching permet d'étirer votre corps et de relâcher les tensions présentes.

Cette forme de gymnastique est au départ un dérivé de techniques de kinésithérapie et de danse, où l'on profite d'un état de relâchement du muscle après une contraction, pour l'étirer au maximum, avec un placement précis.



**PILATES** : Ce cours permet le renforcement/la mobilisation de la chaîne posturale en proposant des mouvements favorisant la fluidité, la mobilité, l'équilibre, le renforcement, la coordination et la synchronisation avec la respiration.

C'est un cours doux mais tonique qui apprend à ralentir et à prendre conscience de son corps.