

ACTIVITÉS de remise en forme et d'entretien



Les activités de remise en forme et d'entretien regroupent un ensemble d'activités permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique. À la FSCF, une multitude de techniques sont utilisées dans un seul et même concept, la Gym Form', qui est proposée au sein des associations. Plutôt toniques ou de détente, les activités supports sont adaptées en termes de mouvements et d'intensité en fonction du public et pour être accessibles à tous, dans un souci de bien-être global de la personne.



APTITUDES DÉVELOPPÉES

- Coordination
- Force
- Endurance
- Souplesse
- Équilibre
- Vitalité

MODE DE PRATIQUE

Loisir

PUBLIC

Ouvert à tous, à partir de 16 ans.

Partage
Ouverture

Estime de soi Respect

Solidarité

LES + DE LA FSCF

Gym Détente, Gym form' Détente... si la Gym Form' a eu de nombreuses appellations depuis sa naissance, elle n'en est pas moins un concept spécifique créé dès 1971 par la fédération pour le bien-être de ses adhérents.

La Gym Form' regroupe des techniques d'entretien permettant d'activer, dans un esprit convivial, l'ensemble des groupes musculaires et le système cardio-pulmonaire pour une remise ou un maintien en forme. Les exercices sont réalisés de manière variée, en musique, en groupe, avec l'aide de petit matériel, mais surtout dans le respect de chacun et avec une attention individualisée portée à chaque pratiquant.



Informations

Plus d'informations sur les activités de remise en forme et d'entretien à la FSCF :
www.fscf.asso.fr

Contact

gymform@fscf.asso.fr

FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

- Brevet d'animateur fédéral
- Certificat de qualification professionnelle Animateur de loisir sportif, mention activités gymniques d'entretien et d'expression
- Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention activités physiques pour tous