

5 RDV THÉMATIQUES A DESTINATION DES ANIMATRICES ET ANIMATEURS DU
RESEAU UFOLEP

The poster is a collage of four images showing people engaged in different fitness activities: a man in a blue shirt doing a lunge, a woman in a grey tank top smiling, a man in a black tank top doing a lunge, and a woman in a grey tank top doing a lunge. The text 'WEEK END FITNESS' is written in large, white, stylized letters across the center. Below the text are social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram, followed by the website 'www.ufolep.org' and the text 'avec le soutien de'. The Decathlon Pro logo is prominently displayed in a blue and white box. In the bottom right corner, there is a logo for the 'Fédération sportive de la ligue de l'enseignement' with the tagline 'un avenir par l'éducation populaire'.

**WEEK END
FITNESS**

  

www.ufolep.org

avec le soutien de

DECATHLON PRO

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Découvrez le bilan des 2 premiers événements Week end Fitness UFOLEP

Week end ZEN :



Deux journées pour découvrir de nouvelles pratiques sportives douces et relaxantes et de participer à des temps d'échanges de pratiques permettant aux animateurs et animatrices de créer une ambiance zen dans leurs cours. L'événement s'est déroulé les 7 et 8 Avril au Domaine de Châlès à Nouan-le-Fuzelier (41).

Retrouvez le flyer de l'événement accompagné du programme >>

<http://bit.ly/2ohKmSJ>

LE WK ZEN EN CHIFFRES :

- **35** animatrices et animateurs accueillis
- **6** comités UFOLEP représentés (CVL – 45 – 44 -36 - 34 – 01)
- **14** associations UFOLEP représentées
- **1** grande conférence autour de la naturopathie
- Des **ateliers pratiques** : Pilates – Yoga du rire – Geste et Posture – Respiration
- **1** atelier thématique : comment créer une ambiance zen dans ses cours
- Des échanges de pratiques entre animateurs

[Le WK ZEN en photos](#)

Week end MOVE :



Deux journées qui allient les activités fitness et la thématique santé. L'objectif, faire bouger le plus grand nombre et favoriser la reprise d'activité physique ! Le Week end Move s'est déroulé les 28 et 29 avril au Stade couvert de Liévin (62)

Retrouvez le flyer de l'événement accompagné du programme >>

<https://bit.ly/2jlnBLy>

LE WK MOVE EN CHIFFRES :

- **25** animatrices et animateurs accueillis
- **6** comités UFOLEP représentés
- **15** associations UFOLEP représentées

- **1** grande conférence autour du rôle de l'animateur en prévention santé
- Des **ateliers pratiques** : Gym harmonie – Cardio Pilates – Pilates – Stretching relaxation – Kick boxing
- **1** atelier thématique : Diététique et disco soup
- Des échanges de pratiques entre animateurs

[Le WK MOVE en photos](#)

LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Le week-end outdoor urbain : la ville comme terrain de jeu, se réapproprier cette espace à travers l'utilisation de mobilier urbain et via des pratiques « street ».

RDV les 29 et 30 septembre 2018 à EVRY (91)



Le week-end boost : événement dédié aux pratiques cardio et au renforcement pour faire le plein de vitalité et transmettre toute cette énergie dans ses cours.

Le week-end outdoor nature : Découvrez des activités fitness adaptées pour être pratiquées en plein air en fonction des saisons et de l'environnement extérieur.

