

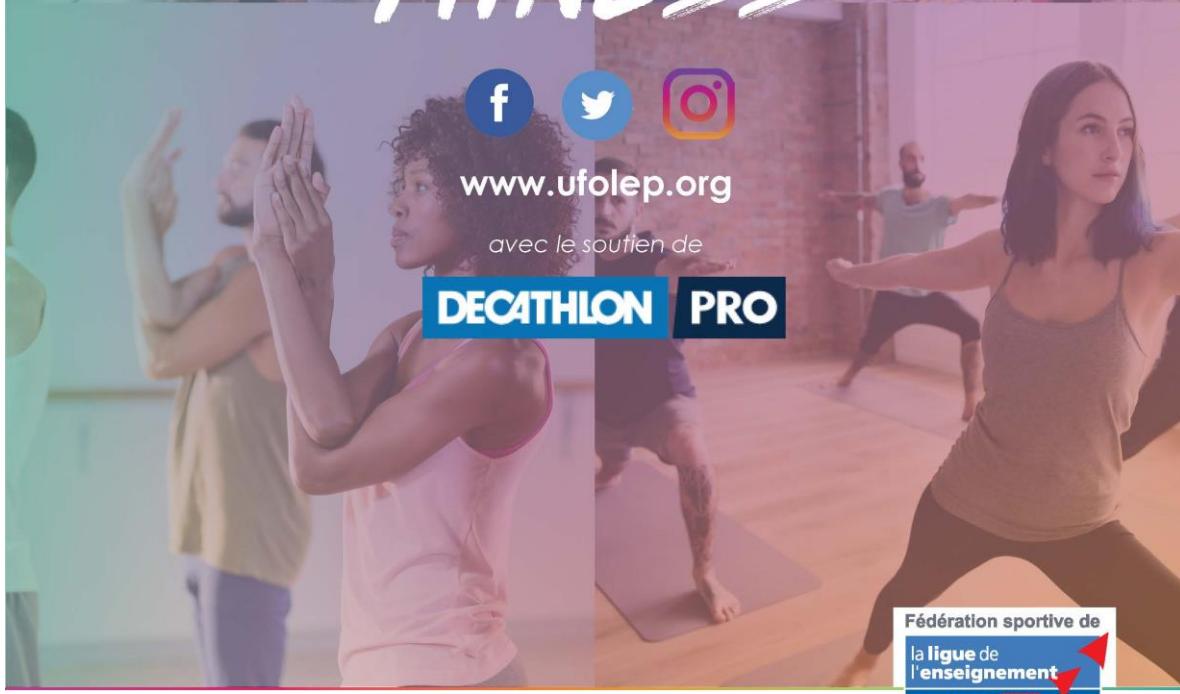
5 RDV THÉMATIQUES A DESTINATION DES ANIMATRICES ET ANIMATEURS DU  
RESEAU UFOLEP



[www.ufolep.org](http://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 Chalès 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.

