



















08.00–09.00h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)							
09.00h	Ouverture du Gym'n'Move (SOS2)							
Bloc 1 09.20–10.35h	1.01   page 18 Badass	1.02   page 18 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes	1.03   page 18 Développer l'autonomie des enfants en agrès	1.04   page 18 Anneaux balançants: dislocation en arrière et en avant	1.05   page 19 Infos esa et théorie	1.06   page 19 A la découverte de vos fascias	1.07   page 19 Mobility Training	1.08   page 19 Circuit training en plein air
		 						
Bloc 2 10.55–12.10h	2.01   page 20 PILOXING SSP	2.02   page 20 Infos J+S et théorie du sport des enfants et des jeunes	2.03   page 20 le yoga au service des agrès	2.04   page 20 Anneaux balançants: sortie salto	2.05   page 21 Power Step – Interval training	2.06   page 21 énergies positives	2.07   page 21 Vinyasa Power Flow	2.08   page 21 Condition physique de manière ludique en plein air
		 						
12.30–12.45h	Pause de midi							
Bloc 3 13.45–15.00h	3.01   page 24 POUND Rockout Workout	3.02   page 24 Sensibilisation à la déficience visuelle et découverte d'un nouveau sport	3.03   page 24 Apprentissage de la rotation arrière au Trampoline	3.04   page 24 Sol : mouvements par l'appui tendu renversé		3.05   page 25 Massage des fascias par les vibrations des muscles profonds		3.06   page 25 Street Racket
								
Bloc 4 15.20–16.35h	4.01   page 26 Latino High Power	4.02   page 26 Forme d'entraînement au UNIHOCKEY	4.03   page 26 Différentes réception au Trampoline	4.04   page 26 Sol : renversements en avant		4.06   page 27 Bodyball by Vistawell		4.07   page 27 Street Racket
								
Bloc 5 16.45–17.10h	5.01   page 27 Cool Down (SOS2) Eveylne Sahli							



08.00–09.00h	Check-In au bureau du Gym'n'Move (SOS2)							
Bloc 6 08.45–10.00h	6.01   page 30 Découverte du Rock'n'Roll Acrobatique	6.02   page 30 fit en hiver softball	6.03   page 30 Barre fix	6.04   page 30 Mini-trampoline : tout tourne	6.05   page 31 Les Mr et Mme au pays des indiens	6.06   page 31 dance2charts		
Bloc 7 10.20–11.35h	7.01   page 32 Move	7.02   page 32 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique	7.03   page 32 Barres parallèles : éléments de force et de maintien	7.04   page 32 Mini-trampoline : saut et sortie	7.05   page 33 Mouvements de base avec Findus&Peterson	7.06   page 33 Ballett Jazz		
11.35–12.30h	Pause de midi							
Bloc 8 12.30–13.45h	8.01   page 34 Dance modern (Limon)	8.02   page 34 L'hiver avec souplesse (Fit en hiver Vitality FSG)	8.03   page 34 Barres parallèles : du balancer au salto arrière	8.04   page 34 Acrobatique avec partenaire : suites de danse acrobatique	8.05   page 35 Fonctions exécutives avec l'histoire de Konrad et Rita	8.06   page 35 bodyART® myofasciales training	8.07   page 35 Jouer avec du matériel non conventionnel, et l'utiliser en musique	8.08   page 35 Parkour – la nouvelle discipline gymnastique
Bloc 9 14.05–15.25h	9.01   page 36 Improvisation	9.02   page 36 L'hiver en toute sécurité (Fit en hiver Vitality FSG)	9.03   page 36 Yoga pour enfants	9.04   page 36 Acrobatique avec partenaire : figures de lever	9.05   page 37 Danses en cercle	9.06   page 37 bodyART® – Nouveaux exercices de functional training		



FITNESS & DANSE



SANTÉ & MOUVEMENT



RUNNING & ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



GYM AUX AGRÈS & GYM GÉNÉRALE



CONNAISSANCES & THÉORIE