



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME
**Ligue d'Athlétisme Régionale
du Grand Est**



**Regroupement FORME et SANTE
Présentation de L'ATHLE FIT ATHLE FIT
14 avril 2024 - ANNEAU METZ**

La commission Forme et Santé Ligue Grand-Est vous invite à un regroupement Forme et Santé à destination des entraîneurs, et des dirigeants pour vous présenter les différents outils de développement et particulièrement l'ATHLE FIT. La Fédération qui soutient notre regroupement, nous envoie 2 Coachs expérimentés dans cette discipline qui pourront répondre à toutes vos questions, et vous montrer par la pratique l'intérêt de développer cet outil.

Le programme sera le suivant :

- **9h00 à 9h30** : Accueil / émargement
- **9h30 à 10h30** : Les pratiques et outils AFS à destination des clubs : Présentation par la Commission Forme et Santé G-E
- **10h30 à 10h45** : Q/R
- **10h45 à 11h00** : Collation
- **11h00 à 12h30** : Athlé'Fit, une pratique fun et moderne : Présentation par Julie QUESNOIT et Céline DUROULLE
- **12h30 à 14h00** : Restauration sur place
- **14h00 à 16h00** : Ateliers pratique Athlé'Fit (Julie/Céline) et ateliers (Nordic'Fit, Nordic'Fit cardio, marche nordique...)

Afin d'organiser au mieux la journée, merci de nous faire parvenir vos réponses au plus tard pour **mardi 09 avril 2024** fin de journée par courriel à : contact@athlelarge.fr

D'avance merci pour votre présence, sportivement.

Commission Forme et Santé Ligue G-E

