

# Saison 2024/2025



Fédération Française  
**EPGV**  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
CÔTES-D'ARMOR

## le Codep 22

vous propose ses animations territoriales

ouvertes aux **Animateurs et Dirigeants**

### 14/09/24 STAGE DE RENTRÉE

**Fusion Wellness : Alliez activités physiques, danse et conscience pour une vitalité renouvelée !**

Matinée 9h30 – 12h30    Après-midi 14h00 – 16h30

**Animateurs** : Cardio Pilates et séance EPGV avec Elastiband et/ou soft ball

**Dirigeants** : Communiquer et Recruter de nouveaux bénévoles + Méditation

**Dirigeants/Animateurs** : Pilates Danse cabaret et séance body zen

BETTON (35) **Isabelle ROSSI**,

**Laurence BILLABERT et Jean-Claude SANNIER**

### 19/10/24 Rythme dansé enchaînements sur des musiques variées

9h30 – 12h30

**Événement octobre rose** Fit'Stick, Zumba débutant, Stretching,  
Marche nordique, danses en ligne

14h00 – 16h45

PLESLIN TRIVAGOU **Carine LAMBERT et Mélanie**

### 16/11/24 Valoriser le fichier des adhérents (extraction i-réseau, tri et filtre des données, graphiques ...)

9h30 – 12h00

PLOUFRAGAN Maison des sports **Jacques HUEZ**

### 18/01/25 COM et réseaux sociaux

9h30 – 16h30

PLOUFRAGAN Maison des sports **Delphine GUERRIER**

### 01/02/25 Poids de Corps et Gainage

9h30 17h00

PLESLIN **Guillaume DONNEZ**

### 22/03/25 ROB Adultes en salle

9h30 – 16h30

PLOUFRAGAN Maison des sports **Coreg BZH**

### 14/06/25 Bungy pump

10h00 – 12h00

Saint CAST **Laurence CARILLET**

**Longecôte**

14h00 – 16h00

Gratuit

### Inscriptions

**CODEP 22** sur l'adresse du Codep : **cotesdarmor@comite-epgv.fr**

06 20 72 49 69

\* AG CODEP à Pleslin Trigavou le samedi 12.10.2024